浮躁是**心灵的尘沙**，是人生路上的**绊脚石**。

Meiyou Fuzao De Shijie

Fuzao Shi Xinling
De Chensha
Shi rensheng Lushang De Banjiaoshi



没有浮躁的世界

倪光平◎编著

今天，你还在浮躁吗？

没有浮躁=提升自我+事业成功+生活幸福

中国华侨出版社

没有浮躁的世界

Xizhuo Xinling De
洗濯心灵的最新读本
Zuixin Duben

Meiyou Fuzao De Shijie

Fuzao Shi Xinling De Chensha Shi rensheng Lushang De Banjiaoshi

我们每个人的内心，都潜伏着一个思想大敌——浮躁！

浮躁就是一种冲动性、情绪性、盲目性相交织的病态社会心理，是一种不良的处事态度。浮躁的人通常轻浮，急躁，不沉稳，不冷静，不踏实，对待生活和事业缺乏“执着”的精神和持久的耐力。浮躁容易使优秀的人变得平庸、使聪明的人变得愚蠢、使胜利者跌入失败的深渊。如果我们不加制止，任由浮躁滋生，那么我们的价值取向和行为规范便会发生倾斜，甚至最后发展到人格的严重扭曲。所以，我们一定要认识到“浮躁”的危害，反省自己，战胜“浮躁”！


ISBN 978-7-5113-0387-5
9 787511 303875 >

定价：28.00元

Meiyou Fuzao De Shijie

Fuzao Shi Xinling
De Chensha
Shi rensheng Lushang De Banjiaoshi



没有浮躁的世界

倪先平◎编著

中国華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

没有浮躁的世界／倪先平编著．—北京：中国华侨出版社，2010.5

ISBN 978-7-5113-0387-5

Ⅰ．①没…　Ⅱ．①倪…　Ⅲ．①个人—修养—通俗读物　Ⅳ．①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第075663号

• 没有浮躁的世界

编　　著／倪先平
责任编辑／文　心
装帧设计／张　涛
版式设计／张涛工作室
责任校对／胡首一
经　　销／新华书店
开　　本／710毫米×1000毫米　1/16　印张／16　字数／200千字
印　　刷／北京市通县华龙印刷厂
版　　次／2010年7月第1版　2010年7月第1次印刷
书　　号／ISBN 978-7-5113-0387-5
定　　价／28.00元

中国华侨出版社　北京市安定路20号院3号楼305室　邮编：100029
法律顾问：陈鹰律师事务所
编辑部：(010) 64443056　64443979
发行部：(010) 64443051　传真：(010) 64439708
网　址：www.oveaschin.com
E-mail:oveaschin@sina.com

【前　言】

NO IMPETUOUS WORLD

一位年轻人事业屡屡失败，于是千里迢迢来到普济寺，慕名寻到老僧释圆。他沮丧地对老僧释圆说：“像我这样屡屡失意的人，活着也是苟且，有什么用呢？”老僧释圆静静地听这位年轻人叹息和絮叨，并没有回答他的问题，而是吩咐小和尚：“施主远道而来，烧一壶温水送过来。”

不一会儿，小和尚送来一壶温水，释圆抓了一把茶叶放进杯子里，然后用温水沏开，放在年轻人面前的茶几上，微微一笑说：“施主，请用茶！”

年轻人俯身看看杯子，只见杯子里微微地袅出几缕水汽，那些茶叶静静地浮着。年轻人不解地询问释圆：“贵寺怎么用温水冲茶？”

释圆微笑不语，只是示意年轻人说：“施主，请用茶吧。”

年轻人只好端着杯子，轻轻呷了两口。

释圆说：“请问施主，这茶可香？”

年轻人摇摇头说：“这是什么茶？一点茶香也没有。”

释圆微微一笑，吩咐门外的小和尚：“再烧一壶沸水送过来。”

于是，小和尚又提来一壶沸水，释圆起身，又沏了一杯茶，年轻人俯身去看杯子里的茶，只见那些茶叶在杯子里上上下下地沉浮，随着茶叶的沉浮，一丝清香便从杯里袅袅地溢出来，沁得满屋津津生香。嗅着那清清的茶香，年轻人禁不住端起杯子呷了起来。



释圆看罢微微一笑，问道："施主可知前后两次，茶均为一种，却为何茶味迥异吗？"年轻人思忖说："一杯用温水冲沏，一杯用沸水冲沏，用水不同吧。"

释圆笑笑说："用水不同，则茶叶的沉浮就不同。用温水沏的茶，茶叶就轻轻地浮在水面之上，茶叶怎么会散溢它的清香呢？而用沸水冲沏的茶，沉浮几次，最终沉入杯底，香气融入水中，茶叶自然就释出了它的清香。"

茶叶如此，世间芸芸众生亦是如此。那些心态浮躁的人就像温水沏的淡茶在水面悬浮着，无法弥漫出他们生命和智慧的清香，而那些能够耐得住寂寞，栉风沐雨，却仍能持有一颗良好心态的人，就像被沸水沏了一次又一次的酽茶，在风风雨雨的岁月中沉沉浮浮，终会溢出生命的脉脉清香。

现在很多人都在说：这是个浮躁的年代。的确，眼下世人的心态普遍呈浮躁状。或许是受潮流的影响，或许是受各种媒体鼓动与导向的作用，或许是受利益的驱动以及人们之间的相互影响……总之，浮躁气盛，前所未有。

浮躁，说得直白一些，就是心浮气躁，在字典里的解释是："急躁，不沉稳。"

它是人们前进的绊脚石。顺境时，它使人心高气傲，忘乎所以，逆境时，它让人心灰意冷，随波逐流。

它是一种腐蚀剂。能使人们的思想、作风偏离正道，昂扬向上变得消极攀比，团结奋进变得松懈懒散。

它更是人们加快发展的大敌。能使人失掉最宝贵的求实精神和严谨的态度，失掉最需要的实干精神和创新精神，使得人们谋划工作时不能从实际出发，不能按照客观规律办事，也会使难得的机遇白白丧失。

浮躁是一种不良情绪，是一种不可取的生活态度。想要获得事业成功和生活幸福，就一定要驱除心灵的浮躁！

【目　录】

NO IMPETUOUS WORLD

083 第五章 放下心中的欲望，克制浮躁

103 第六章 感恩是福，摆脱浮躁困扰

123 第七章 培养你的耐心，赶走浮躁

143 第八章 坚持到底，不给浮躁机会

下篇　脚踏实地，让我们告别浮躁

163 第九章 重识自己，遏制浮躁的源头

223 第十二章 勇于承担责任，拒绝浮躁

【上篇】

NO IMPETUOUS WORLD

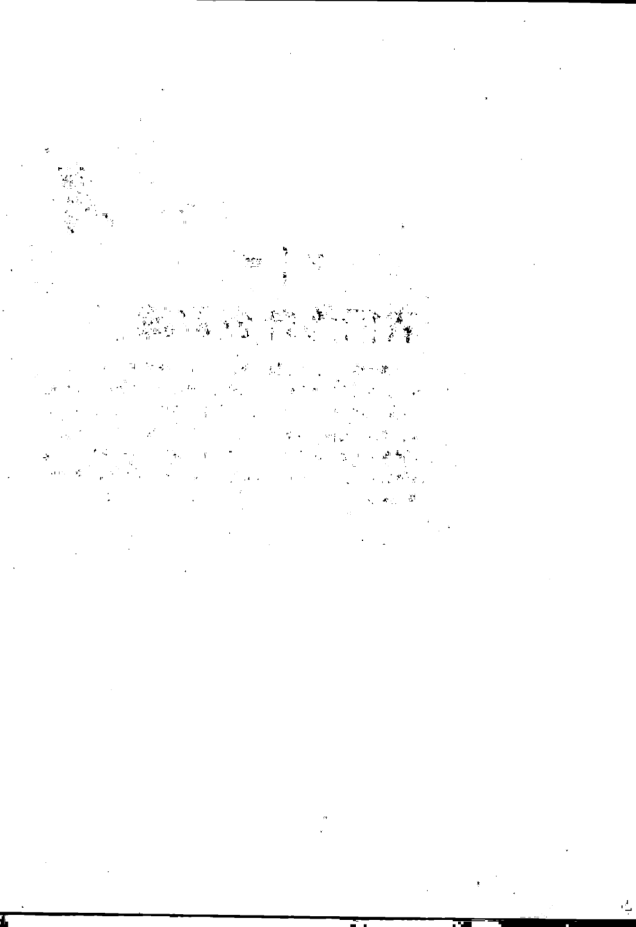
别让浮躁害了你

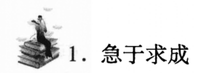


第 | 章

我们为什么浮躁

在生活节奏日益加快的今天，人们思维的脚步常常乱了方寸，灵魂的力量也开始在这个躁动的世界里变得越来越小，越来越轻。我们时常徘徊于得意、狂喜、傲慢、迷茫、不安、沮丧、焦虑、恐惧甚至绝望之间。为什么会如此浮躁？这是因为太过急于求成、喜欢攀比、总想不劳而获、过分追求完美、没有原则……当这一系列问题出现并不能得到满意的解决时，便会滋生浮躁。





1. 急于求成

浮躁是人类普遍的状态。它像梦魇一样，时时缠绕着、影响着我们，成为我们走向成功、幸福和快乐人生的最大敌人。浮躁产生的原因之一就是由于做事太急于求成。

有这样一个故事：

从前有个农夫，在地里种下了两粒种子，很快它们变成了两棵同样大小的树苗。第一棵树开始就决心长成一棵参天大树，所以它拼命地从地下吸收养料，储备起来，用以滋润每一个细胞，盘算着怎样向上生长，完善自身。由于这个原因，在最初的几年，它并没有结出果实，这让农夫很恼火。而另一棵树同样也拼命地从地下吸取养料，打算早点开花结果，它做到了这一点，这使农夫很欣赏它，并经常浇灌它。时光飞转，那棵久不开花的大树由于身强体壮，养分充足，终于结出了又大又甜的果实。而那棵过早开花的树，却由于还未成熟便承担起了开花结果的任务，所以结出的果实苦涩难吃，并不讨人喜欢，而且自己也因此累弯了腰。农夫诧异地叹了口气，终于用斧头将它砍倒，当柴烧了。

这里，由于另一棵树太过于追求结果，衍生出浮躁情绪，没能够等待身体积蓄足够的养分，就过早地承担起开花结果的任务，其结果必然导致失败。同样生活中，如果我们不能静下心来，脚踏实

地地工作，而是一味地追求结果，也会使我们多走弯路，甚至会事倍功半。

高尔夫球初学者叶京就是犯了这样的错误，所以他在学球的过程中，总共打了3个月，但受伤的时间却足有4个月。他的教练对此幽默地说："他太想给我惊喜了！"

叶京是个很聪明的人，教练通过对他的初级教学，发现他入门很快，于是就给了叶京 "你能打这球"的评价，谁知这句话就像是一注兴奋剂，让叶京信心大增，也开始了自我"摸索"的过程。

叶京爱琢磨，没事的时候就在想：这样打行不行呀？那样打行不行呀？总追求远，看别人打得远就着急，总想按照职业选手的目标来要求自己，太急于求成了，每天都逼自己打500个球，而且都是在没有教练的情况下偷着练，所以就进入了误区，结果球技没有长进多少，反而弄得自己后背都是伤。

面对伤痕累累的自己，叶京颇有些无奈，而教练对这个"举一反三"的学生也是哭笑不得："叶京很聪明，总想自己发挥，给教练长长面子，有时到了球场也不做准备活动就下场，更严重的是，他一受伤非但不在家好好养着，居然还想用以毒攻毒的方法把伤治好，结果只能是越来越重。"

中国有句俗话，叫"心急吃不了热豆腐"，说的就是这个道理。一个总是急于求成的人，就不可能踏实下来做事，不尊重事物发展规律，往往也就不能达到自己的预期效果，而这种"理想"与"现实"的差距势必会带来浮躁。所以，消灭浮躁情绪，首先要克服这种急于求成的心理。如果想要达到你的预期目标，不妨静下心来，放远眼光，注重自身知识的积累，厚积薄发，事情自然就会水到渠成。



2．贪婪的物欲

乞丐：能不能给我一百块钱？

路人：我只有八十块。

乞丐：那你就欠我二十块钱吧。

路人：……

这是一个关于贪婪的非常经典的小故事。故事中的“乞丐”正代表了现实生活中相当一部分人。这些人总以为是上苍欠他们的，总觉得老天爷给的不够多、不够好，贪婪的物欲早已取代了感恩之心。

诚然，随着我国经济的快速发展，人们生活水平不断提高，于是，一些人的欲望也开始膨胀，不满足于自己的现状，有房的，想换更大的房；有车的，想换更好的车；有钱的，想赚更多的钱……常言道，我不甘平庸，我应该拥有更多的物质和精神财富，于是贪欲带来了更多的浮躁……

法国杰出的启蒙哲学家卢梭认为现代人物欲太盛，他说：“十岁时被点心、二十岁被恋人、三十岁被快乐、四十岁被野心、五十岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智呢？”

人心不能清静，终日浮躁不安，其中很重要的一个原因就是——物欲太盛。除了生存的欲望以外，人还有各种各样的欲望，欲望在一定程度上是促进社会发展和自我实现的动力。但是，如果



不加克制自己的欲望，任其发展，势必会给自己和他人带来痛苦和不幸。

有一位禁欲苦行的修道者，准备离开他所住的村庄，到无人居住的山中去隐居修行，他只带了一块布当做衣服，就一个人到山中居住了。后来他想到要洗衣服的时候，需要另外一块布来替换，于是他就下山到村庄中，向村民们乞讨一块布当做衣服，村民们都知道他是虔诚的修道者，就毫不考虑地给了他一块布。

当这位修道者回到山中之后，他发觉在居住的茅屋里面有一只老鼠，常常会在他专心打坐的时候来咬那件准备换洗的衣服，他早就发誓一生遵守不杀生的戒律，因此不愿意去伤害那只老鼠，但是又没有办法赶走那只老鼠，所以他回到村庄中，向村民要一只猫来饲养。

得到了一只猫之后，他又想到了——“猫要吃什么呢？我并不想让猫去吃老鼠，但总不能跟我一样只吃一些水果与野菜吧！”于是又向村民要了一只乳牛，这样那只猫可以靠牛奶维生。

但是，在山中居住了一段时间以后，他发觉每天都要花很长的时间来照顾那只乳牛，于是又回到村庄中，找到了一个单身汉，带着这无家可归的单身汉到山中居住，帮他照顾乳牛。单身汉在山中居住了一段时间之后，跟修道者抱怨说：“我跟你不一样，我需要一个太太，我要过正常的家庭生活。”修道者一想也有道理，他不能强迫别人一定要跟他一样，过着禁欲苦行的生活……

这个故事就这样继续变下去，你可能也猜到了，到了后来，也许是半年以后，整个村庄都搬到山上去了。

一个人如果物欲太盛，那么心就会永远浮躁而难以平静，不仅不能修身养性，反而会因为逐渐膨胀的物欲使自己陷入痛苦的深渊。真正的开心滋味不是用金钱和权势换回来的，只有节制欲望、放下贪欲，心才不会浮躁，才能真正领略到生活的乐趣。



3．攀比心理在作祟

《巴尔的摩哲人》的编辑亨利·曼肯说过，财富就是你比妻子的妹夫多挣100美元。行为经济学家说，我们越来越富，但是体会不到幸福，部分原因是我们总拿自己与那些物质条件更好的人相比。也就是说，在我们每个人的心里，都会有意或无意地存在着攀比心理。

俗话说："人往高处走，水往低处流。"在这个日新月异、不断变化发展的社会里，人们往往都向往发展，追求高级，"往高处走"，这当然是不可避免的！整个世界就是在不断竞争、比较、攀登中向前发展的。但是当竞争和攀比的潮流与风气影响、感染着各层次的人们时，人们会有不同的理解和做法。大家都似乎懂得只有不断竞争、攀比才会进步，才不至于被淘汰、遭遗弃的道理，但是也有人进入"误区"，错误地理解了竞争和攀比！

比如在生活中，我们会时常担心，自己在别人眼里显得不够成功，怕在"竞争"中被别人瞧不起。于是，别人住着大房子，自己绝不可以挤在蜗居里，别人开着宝马，自己就不能开着QQ；别人换了最新款的笔记本，自己也一定要换一台；别人用上了新上市的高端手机，自己也要马上扔掉原来的小彩屏……而一旦这些无法实现，就会变得浮躁不安，神不宁、心不静。这是因为，通过攀比，

人们会对社会生存环境不适应，对自己的生存状态不满意，于是过火的欲望油然而生，因而使人们显得异常脆弱、敏感、冒险，稍有“诱惑”就会盲从，而这种盲目的攀比心理，常常会给我们带来许多无端的烦恼。

曾经看过一篇文章，一直印象深刻，在这里与大家分享，或许能给你一些启发。

书中描绘的是一个来自美国乡村的男孩，家里贫穷、拥挤，但是心里一直渴望获得社会的接受。在小学时，他认识了一个很喜欢的朋友——医生家庭，非常富有，住着在他看来就像天堂的明亮干净的别墅，而那个朋友也总是穿着得体。得到这样的朋友，男孩小小的心里感到非常自豪，也觉得似乎是得到了主流社会的认可，小心翼翼地生怕失去。

作为朋友，他被邀请去那个朋友家吃饭，宽大的餐桌、雪白的桌布、牛排西餐、闪亮的刀叉让他惊叹。礼尚往来，男孩自然也要请朋友到自己家里吃饭，但他非常忧愁，甚至恐慌，因为自己家里常年只吃一种菜，那是一种肉汤炖的各种各样的菜的混合，叫“迈内斯梅恩”（音译），黑黑的，一点也不好看。于是，他便央求母亲去学习做西餐，还要求母亲准备精美的餐具，但这些要求都被坚决地拒绝了。后来，母亲告诉他：我不能因为请客就换掉餐具，我们的钱只能花在必要的地方，如果他因为这些就不和你做朋友，那么他就不是你的朋友！

请客那天，男孩觉得自己最宝贵的友谊就要失去了，甚至想象着朋友告诉同学自己家里是那么寒酸，那么可笑，进而所有人都嘲笑自己的情景。

当他的妈妈拉着朋友的胳膊说“长得太瘦了，‘迈内斯梅恩’正适合你，要多吃点儿！”时，他觉得简直无地自容。但是他的朋友在试着吃了一碗“迈内斯梅恩”后，居然又要了一碗，说“真好吃！”

经过这次，两人的友谊更加巩固，男孩感受到了更多自信，明白原来自己的忧虑是那么多余，母亲的自然坦荡也让他知道，自己拥有的并不羞愧，因为有些东西是根本不需要与人攀比的！

其实，攀比和虚荣是每个人的本性或者本能，但这是一种负面心态，需要克服！因为攀比会使我们越来越急功近利，越来越拜金主义，越来越享受物质，不能脚踏实地，变得浮躁不安，瞻前顾后。一旦形成这种负面心理，就会给我们的生活和工作带来无法想象的可怕后果。



4．不能坦然地面对得失

生活中，大部分人都无法坦然地面对得失，人们总是习惯于得到，而害怕失去。尽管“有得必有失”的道理人人皆知，但人们依旧认为得到可喜可贺，失去可悲可叹，而每到此时，浮躁之气就会乘虚而入，让人变得犹豫不决、患得患失。不能坦然地面对得失正是浮躁产生的另一个重要原因。

事实上，要想永远不会失去，唯一的办法就是从未得到过，而一旦有了得，必定会有失，人的一生仿佛就是得失的轮回。在这个世界，即使用心认真，百得也会有一失；但是认真用心，百失之后也会有一得。俄国作家帕斯捷纳克曾经说过一句话：“在人生中，失去比获得更为必要。种子消失之后，才能够发芽。”

关于得与失之间的关系，我国很多先哲早已看得明白。他们看重的是人的德行修养和德才培养，而非一时一事的得与失。

春秋战国时期的宓子贱，是孔子的弟子，鲁国人。有一次齐国进攻鲁国，战火迅速向鲁国单父地区推进，而此时宓子贱正在做单



父宰相。当时也正值麦收季节，大片的麦子已经成熟了，不久就可以收割入库，可是齐军一来，这眼看到手的粮食就会让齐国抢走。

当地一些父老向宓子贱提出建议，一个说："麦子马上就熟了，应该赶在齐国军队到来之前，让咱们这里的老百姓去抢收，不管是谁种的，谁抢收了就归谁所有，肥水不流外人田。"

另一个也认为："是啊，这样把粮食打下来，可以增加我们鲁国的粮食，而齐国的军队也抢不走麦子做军粮，他们没有粮食，自然也坚持不了多久。"

尽管乡中父老再三请求，宓子贱坚决不同意这种做法。过了一些日子，齐军一来，真的把单父地区的小麦一抢而空。

为了这件事，许多父老埋怨宓子贱，鲁国的大贵族季孙氏也非常愤怒，派使臣向宓子贱兴师问罪。宓子贱说："今天没有麦子，明年我们可以再种。如果官府这次发布告令，让人们去抢收麦子，那些不种麦子的人则可能不劳而获，得到不少好处，单父的百姓也许能抢回来一些麦子，但是那些趁火打劫的人以后便会年年期盼敌国的入侵，民风也会变得越来越坏。其实单父一年的小麦产量，对于鲁国强弱的影响微乎其微，鲁国不会因得到单父的麦子就强大起来，也不会因失去单父这一年的小麦而衰弱下去。但是如果让单父的老百姓，以至于鲁国的老百姓都存了这种"借敌国入侵能获得意外财物"的心理，这是危害我们鲁国的大敌。这种侥幸获利的心理，才是我们几代人的大损失呀！"

宓子贱自有他的得失观，他之所以拒绝父老的劝谏，让入侵鲁国的齐军抢走了麦子，是认为失掉的是有形的、有限的一点点粮食，而让民众存有侥幸得财得利的心理才是无形的、长久的损失。得与失应该如何取舍，宓子贱做出了正确的选择。要忍一时的失，才能有长久的得，要能忍小失，才能有大的收获。

《老子》言：祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。意思是说：得

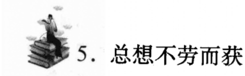
到了不一定就是好事，失去了也不见得就是坏事。认识人，认识事物，都应该是认识其根本，“得”也应得到真的东西，不要为虚幻的假象所迷惑，更不可以因为“得不到”就变得浮躁。我们应该学会让自己拥有一颗平静豁达的心，只有将个人的得失置之度外，才可宽心自如地对待周遭的人与事。

曾经在一本书上读到这样一个故事：在一列飞速行驶的列车上有一位老人刚买的新鞋不慎从窗口掉下去一只，周围的旅客无不为之惋惜，不料老人毅然把剩下的那只也扔了下去。众人大惑不解，老人却坦然一笑：“鞋无论多么昂贵，剩下一只对我来说就没有什么用处了。把它扔下去就可以让人得到一双新鞋，说不定他还能穿呢。”老人看似反常的举动，却有他清醒的价值判断：与其抱残守缺，不如果断放弃。这种坦然面对失去的豁达心态，令人顿生敬意，也令人深思。

生活中，如果我们想要自己能够坦然面对得失，就应该及时调整心态。聪明的人从不担心失去了什么，而会思考应该得到什么；愚笨的人，则只惶惶于失去一点儿东西，而不曾思考真正要的是什么。十六世纪法国大思想家蒙田有一句智慧的话：“什么都来一点儿的人，什么都得不到。”

古语说：“得之我幸，不得我命。”





5. 总想不劳而获

在这个多变的时代，许多明星昨天还是“一文不名”，今天已是“榜上有名”；许多“投资客”昨天还是“穷困潦倒”，今天已是“腰缠万贯”；许多网络红人昨天还是“无名小卒”，今天已是“众人皆知”；许多买彩票的“撞大运者”，昨天还是普通打工族，今天已是“身家上亿”的富人……一夜之间发生的事情太多太多，这样的报道充斥着我们的生活，撩拨着我们大脑的神经，于是很多人也开始梦想着不劳而获，变得浮躁起来。尤其是在当今社会的年轻人中，浮躁的心态已经开始在整个群体蔓延，努力工作不再是令人尊敬的美德，人们更多关注的是怎样快速获得成功，拥有让人艳羡的光鲜外表和殷实富裕的物质生活，为了实现这个梦想，每天绞尽脑汁，殚精竭虑。

“因为有很多一步到位的例子摆在你面前，所以你有时候会显得没有耐心。”在一家国企工作的宋强如此描述自己的心理。

他举例说，原来班上的女生许多都选择了“找男朋友比找工作更重要”的理念，一些在这方面比较成功的同学已经过上了有钱阶级的生活，而自己则看着日益增长的房价，直冒冷汗，“所以大家无心工作，都在寻找‘财富速成班’，因为很多踏实工作的例子证明，努力与财富并不一定成正比。”于是他开始寻找各种可以快速

成功的方法。每当与同学切磋“经验”时，他们都不可避免地遵循了以下几个步骤：首先是抱怨目前的工作，表达自己对工作的强烈不满情绪，然后是互相打听生财之道、跳槽之路，最后互相勉励，预祝对方尽快取得突破。但几年过去，他们的情况基本没有什么变化，反而人变得越来越焦躁不安，“经常上火”。

其实，我们每个人都明白，想不劳而获，一朝成名，几乎是不可能的。因为无数事实均已证明，那些总想以最快速的方式获得成功、攫取财富、不肯脚踏实地工作的人，其结果往往是“竹篮打水一场空”。而想要取得真正的成功，就必须懂得，只有辛苦付出才会有所收获的道理。有这样一个故事：

从前，有一位爱民如子的国王，在他的英明领导下，人民丰衣足食，安居乐业。深谋远虑的国王却担心当他死后，人民是不是也能过着幸福的日子，于是他召集了国内的有识之士，命令他们找寻一个能确保人民生活幸福的永世法则。

一个月后，3位学者把三本六寸厚的帛书呈给国王说：“国王陛下，天下的知识都汇集在这三本书内，只要人民读完它，就能确保他们的生活无忧了。”

国王不以为然，因为他认为人民不会花那么多时间来看书，所以他再命令这些学者继续钻研。两个月内，学者们把三本书简化成一本，国王还是不满意。一个月后，学者们把一张纸呈给国王。国王看后非常满意地说：“很好，只要我的人民日后都真正奉行这宝贵的智慧，我相信他们一定能过上富裕幸福的生活。”说完后便重重地奖赏了学者们。

原来这张纸上只写了一句话：天下没有不劳而获的东西。



6. 过分追求完美

生活中的人们，都有向上的心理，追求一切美好的事物，这虽是一种积极的人生态度，但是如果过分追求完美，而又达不到完美，就必然会产生浮躁。有这样一则寓言：

蝙蝠本来是可以成为鸟的，它只是选不到让自己满意的羽毛颜色，结果放弃了所有的羽毛。

上帝造物造到鸟类的时候，摆出了各种形状各种颜色的羽毛作样品，让鸟们挑选。凤凰选了红色、绿色和金色，以及别的颜色；喜鹊选了白色和黑色；黄鹂选了淡黄色和其它颜色的装饰性小斑点；麻雀要求不高，捡起了别的鸟扔到地上的土褐色羽毛，穿在身上试了试，自己觉得合适，蹦蹦跳跳地走了。

蝙蝠趴在屋顶上，一副不屑一顾的样子。凤凰选中红绿色时，它撇了一下嘴："哼，真怯！"喜鹊看上黑白色时，蝙蝠把脑袋转到另外一边："真好笑，又不是给你妈送葬，要这种哀悼的颜色！"麻雀穿上土褐色外衣时，蝙蝠差一点喊出了声："哎呀，土得掉渣！"

上帝造完了鸟类，最后剩下蝙蝠。上帝问："你没有选中任何羽毛吗？"

"没有，上帝。您老人家能否创造些更完美的颜色让我挑挑？"

"每一种颜色都有它的完美，关键是你要知道自己要什么。既然你选不上羽毛，做不成鸟，就做兽去吧！"

"我要做个完美的兽。"

"完美的兽是什么样？"上帝感到困惑。

"我不仅要会走，还要会飞。"

"你要翅膀？"

"是的。"

"好，给你翅膀。"

于是，应它自己的请求，上帝创造出了万物中最"完美"的动物——蝙蝠。

本可以成为鸟类的蝙蝠，由于过于追求完美，最后却变成了不伦不类的兽类，也许这就是现实生活中"完美者"的真实写照吧。

想起林清玄写过的一个追求完美的故事，故事的题目叫《追求完美的老人》，故事中的老人在年轻的时候就发誓，要找到一个最完美的女人娶她为妻。他就开始去旅行。六十年后，在一个隐蔽的城市里，有人看到了这个老人，有些年轻人问他说："老先生你在找什么？"

他说："我要找一个最完美的女人结婚。"

"还没找到吗？"

"我找了六十年了。"

"难道这六十年来您都没有找到最完美的女人吗"

"我30岁时曾经找到一个世界上最完美的女人。"

"您为什么没有结婚呢？"

"因为那女人说她也在寻找这个世界上最完美的男人！"

看来生活是无法要求完美的，因为世界上最完美的境界根本就不存在，而不完美或者欠缺才是真实的人生。所以，不应该再苛求完美的生活，不要再向往理想的世界。正如罗兰说的：凡事不妨保



留一点缺陷，缺陷正是希望的所在。有缺陷，才会产生想要把缺陷补足的欲望，才可能激发创造力、恒心及动力。“物满则溢，物极必反”，乃是千古不易的真理。很多人把没有缺憾当成人生追求的最高境界，其实那是不切实际的想法，也往往成为浮躁的根源，也必然成为悲剧产生的所在。

如果我们想要拥有轻松自在的人生，就必须学会不苛求生活中的琐碎小事，不追求完美。越早地接受这一事实，就越能极早地拥有轻松的心态。



7. 盲目地坚持

人们常说：“坚持是战胜一切的法宝”。生活中，我们也十分提倡坚持不懈的精神，但这并不是说要违背事物发展规律，盲目地坚持。有这样一个故事：

一对师徒走在路上，徒弟发现前方有一块大石头，他就皱着眉头停在石头前面。

师傅问他：“为什么不走了？”

徒弟苦着脸说：“这块石头挡着我的路，我走不下去了，怎么办？”

师傅说：“路这么宽，你怎么不会绕过去呢？”

徒弟回答道：“不，我不想绕，我就想要从这个石头前穿过去！”

师傅：“可能做到吗？”

徒弟说：“我知道很难，但是我就要穿过去，我就要打倒这个大石头，我要战胜它！”

经过艰难地尝试，徒弟一次又一次地失败了。

最后，徒弟很痛苦：“连这个石头我都不能战胜，我怎么能完

成我伟大的理想！”

师傅说：“你太执著了，你要知道有时坚持不如放弃。”

每一个心智正常的人，都会有理想、憧憬和追求。然而在通往成功的道路上，如果不遵循客观规律，盲目坚持，往往会使事情达不到预想效果，甚至适得其反，而且也会在这个过程中变得浮躁不安。生活经验告诉我们，有时坚持未必会成功，必须学会适当地放弃。

人生其实就是一个选择的过程，选择对了，是成功的帆；选择错了，势必会南辕北辙。尤其是遇到追求的目标不可能实现时，果断地放弃是一种明智的选择。

奥托·瓦拉赫是诺贝尔化学奖的获得者，他的成才过程极富传奇色彩。

瓦拉赫刚读中学时，父母为他选择了一条文学之路，不料一个学期下来，老师为他写下了这样的评语：“瓦拉赫很用功，但过分拘泥。这样的人即使有完善的品德，也绝不可能在文学上发挥出来。”

于是，父母只好尊重儿子的意见，让他改学油画。可瓦拉赫既不善于构图，又不会润色，对艺术的理解也不够，成绩在班上倒数第一，学校的评语更是令他难以接受：“你是绘画艺术方面不可造就之才。”

面对如此笨拙的学生，绝大部分老师认为他成才已无望，只有化学老师认为他做事一丝不苟，具备做好化学实验应有的素质，建议他试学化学。父母接受了化学老师的建议。这下，瓦拉赫智慧的火花一下被点燃了。文学艺术的“不可造就之才”，一下子变成了公认的化学方面的“前程远大的高材生”。在同类学生中，他的成绩遥遥领先。

放弃，有时并不代表着失败，如果能够认识自身不足，果断地放弃，反而可能成为另一个成功的开始。生活中我们就要学会放弃，切不可以为了追逐目标而盲目坚持。

思考题(一)

1．怎样才能掌握“贪婪的物欲”和“适当的自我条件满足”间的“度”？

2．攀比心理在生活中会产生哪些严重后果？

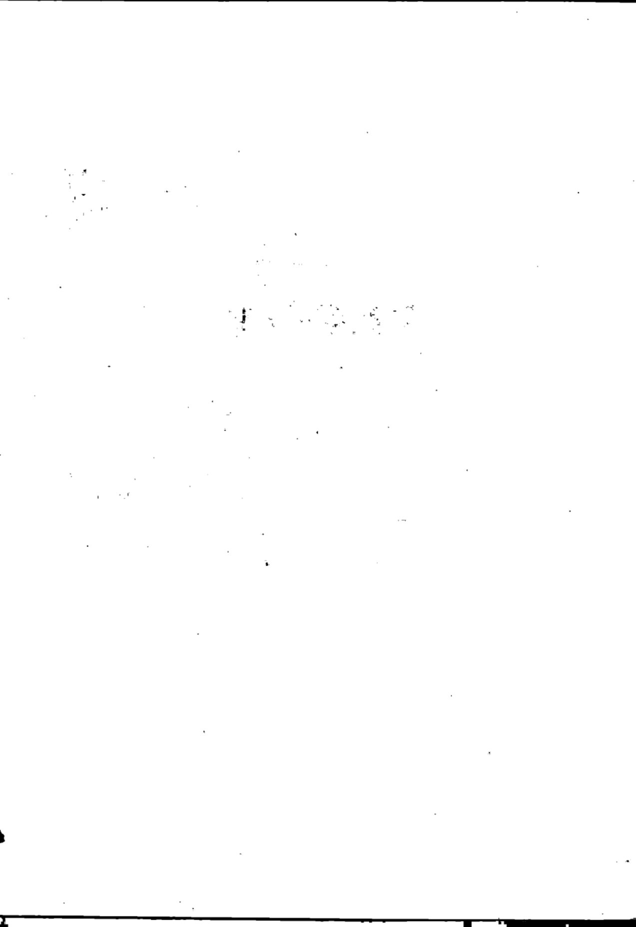
3．怎样才能不苛求生活中的琐碎小事，不过分追求完美？

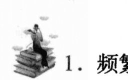
4．坦然地面对“得”与“失”的方法有哪些？



第2章 浮躁的表现

我们所处的世界——车水马龙、霓虹闪烁、香车美女、别墅洋楼、燕窝鱼翅……在这样一个处处充满诱惑的时代，面对眼前的一切，人们难免会变得浮躁。我们常常无法安心在一个地方工作，喜欢跳槽；我们做事总是浅尝辄止，稍遇困难就容易放弃；遇到事情又总是习惯逃避责任，却还骄傲自满等等，这一切都是因为我们太过于浮躁，而一旦被浮躁控制，其结果必然是一事无成。而想要克服浮躁，就必须清楚地知道在日常生活和工作中，哪些行为才是浮躁的表现。





1. 频繁跳槽

快节奏的社会，忙碌的工作，紧张的生活是现代社会的一个明显特征。而这一普遍的社会现象也造成了人们普遍的浮躁心理，尤其是“职场一族”，其中频繁跳槽就是一个重要表现。

客观来讲，跳槽并不一定是坏事。俗话说：“树挪死，人挪活。”适度跳槽有好处，因为它可以激发个人的竞争意识，学到新本领。跳出原先的“槽”后，为了能够使自己找到更为理想的岗位，就必须刻苦学习，深入钻研业务知识，以求能够适应新的需要。这样，无形中就树立了人们的竞争意识，也学到新的本领，有利于日后从容地再就业。同时，用人单位通过人才的竞争也可以推动企业自身的发展。但是，跳槽要讲究一个“度”。如果从“适度”变成了“频繁”，那么就会使人心浮气躁，不能安心工作，达不到发展自己的目的，最终会因为碌碌无为而遭到淘汰。

皮特是一家快速消费品公司的员工，他已经在那里工作两年了。工作条件虽然不算很好，但能学到一些东西。他每天按时上班，按部就班地工作，倒也乐得轻松自在。一次，他参加同学聚会，发现大家都发展得不错，都比自己要好一点，于是他开始对自己的现状不满意了，考虑向老板要求加薪，否则就找机会跳槽。

终于有一天，他找到了一个机会向老板提出了加薪的要求。



老板只是笑笑，没有理会他。自此以后，皮特再也打不起精神工作了，他开始敷衍工作。一个月后，老板把他的工作转交给了其他员工去做，大有“清理门户”的意思。

皮特不想在这里“委屈”自己了，于是便递交了辞呈。让他始料未及的是，接下来的几个月里，他并没有找到更好的工作，不是条件更差，就是薪水更低。他只能怀着懊悔的心情找了个不如以前的工作来做。

其实，皮特的故事很具有代表性，现在有相当一部分年轻人都有过类似皮特的经历。工作中稍有不如意，便想着跳槽，可是跳来跳去，工作反而越换越差，因为他们根本无暇在自己的专业领域里积累经验和实力，更上一层楼。反倒是那些平常不以跳槽为念、全心全意工作的人，最后却能在自己的领域里大展宏图。有这样一个故事：

10年前，一批大学生被分配进了一家集体企业。没多久，这家集体企业由于产品老化，管理不善，濒临倒闭。大学生们纷纷跳槽，远离而去。唯有一位大学生，义无反顾地留了下来，每月只拿几百元的基本工资，吃睡在工厂里，没日没夜地为企业设计和开发市场上适销对路的新产品。几年后，这家企业终于恢复了生机，并日益发展壮大。如今，这家集体企业已拥有上亿元资产。职工们十分拥戴这位大学生——现在已是该企业的董事长和总经理。这位大企业董事长今年只有32岁。在问起当初的决定时，他认真地说：“成功，不一定要靠跳槽。”

其实工作就像挖井一样，那些频繁跳槽的人，尽管也挖了许多口井，但都挖得不够深，总是没有挖出水来。所以，作为年轻人，要懂得这样一个道理：“要成功，就要敬业爱岗。”将一口井挖深，实实在在地埋头苦干，才能闯出一片属于自己的天地。

明白了这个道理，就需要我们在今后的工作过程中，脚踏实地

地不断学习。当职业发展陷入困境时，首先要做的不是考虑跳槽，抱怨环境不好，工资太低，而是怎样使自己更优秀。只有把手头上的每一件事都做得很漂亮了，才能考虑“下一步”的事。如果是因为遇到挫折或者心理不平衡而想要跳槽，那么跳槽之后，处境只会比现在更糟！



2. 浅尝辄止

乔治是一个喜欢开玩笑的庄园主，圣诞节前夕，他觉得应该赐予兢兢业业的管家以嘉奖。于是他拍着管家杰克的肩膀说：“这里有四大碗粥，我在其中一碗的碗底放了两枚金币，亲爱的杰克，看看你的运气怎么样了。”

杰克非常渴望得到金币，但是他不确定哪个碗里放了金币。

他犹豫着把第一个碗里的粥喝了一部分，忽然觉得金币应在第二个碗里，于是他又喝了第二碗粥的一半，但是心里还是不甘心，便把第三碗粥又喝掉了一部分，最后又改变了主意，第四碗粥又被他艰难地喝了一半……这时候杰克感觉到自己的胃里再也装不下任何东西了。结果，他一枚金币也没有得到。

其实，乔治在每碗粥的碗底都放了两枚金币，他只要随便喝掉一碗美味的粥，都会得到梦寐以求的金币。而正是因为乔治的浅尝辄止才使得自己虽与金币只有一步之遥，却终究失之交臂。

生活中，许多人也是如此，一味地贪多求全，不求甚解，做什么事都浅尝辄止，应付了事，结果到头来不是一件事情也做不好，就是弄巧成拙，搬起石头砸了自己的脚。这正是浮躁的另一个重要表现。美国有一个贾金斯的故事，说的就是他无论做什么都喜欢浅



尝辄止，半途而废。

先辈为他留下一些本钱，他拿出10万美元投资办了一家煤气厂，可煤气所需的煤炭价格昂贵，这使他大为亏本，于是，他以9万美元的售价把煤气厂转让出去，开办起一家煤矿来。又不走运，因为采矿机械的耗资大得惊人，贾金斯把矿里拥有的股份变卖成8万美元，转入了煤矿机器制造业。从那以后，他好像一个滑雪者，在有关的各种行业中滑进滑出，耗光了自己的本钱。

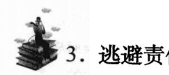
看了贾金斯的故事，你是不是在他身上也找到了自己的影子？或许我们都有过这样的经历，看到别人做销售做得风生水起，眼红得不行，于是自己也扑通一下扎进去，做起了市场销售，三两天之后，草草地试探了一下，发现其实销售并不好做，便又开始找寻其他目标去了，这样换来换去，最终却什么也没有做成。汪中求在一本《营销人的自我营销》书中，有一句话说的特别在理：如果你在一个行业内踏踏实实做上十年、二十年，那么你一定能够在这一行业内成为佼佼者。

世间的行业千千万万，哪行做好了都有很好的发展。从事任何一种行业的人，都应该熟悉所经营的主业，把它研究深、研究透，才能在某个领域独占鳌头。总想泛泛地了解各种行业的知识和经验是远远不够的，“多才多艺”往往使许多人失去成功的机会。一位著名的企业家说：“‘万事通’在我们那个年代还有机会施展，现如今已一文不值了。”因此，浅尝辄止，企图掌握好几十种职业技能，还不如精通其中一两种。什么事情都只知皮毛，还不如在某一方面懂得更多，理解得更透彻。

但是，光有深入的专业技能是不够的，还需要我们有持之以恒的精神。麦当劳的创始人雷·克洛克最欣赏的格言是：“走你的路，世界上什么也代替不了坚忍不拔：才干代替不了，那些虽有才干但却一事无成者，我们见得多了；天才代替不了，天生聪颖而一

无所获者几乎成了笑谈；教育业代替不了，受过教育的流浪汉在这个世界上比比皆是。唯有坚忍不拔，坚定信心，才能无往不胜。”

总之，要想在工作中有所成就，就不能心浮气躁，这山望着那山高，做什么事都“蜻蜓点水”，点到为止。不如静下心来，踏踏实实做事，把该弄懂的彻底弄懂，该精通的彻底精通，并朝着心中的目标持之以恒地前进，唯有这样我们才能到达胜利的终点。



3. 逃避责任

曾经有一群老鼠，吃尽了猫的苦头。它们召开全体大会，号召大家贡献智慧，商量对付猫的万全之策，争取一劳永逸地解决事关大家生死存亡的大事。众老鼠冥思苦想，最后，有一只老鼠出的主意让大家佩服得五体投地。它建议给猫的脖子上挂个铃铛，只要猫一动，就有响声，大家就可以事先得到警报，躲藏起来。

不过，对于究竟由谁去执行这个任务的问题，老鼠们到现在还在争论不休，所以至今仍有老鼠不断成为猫的“盘中餐”。

这是一个关于逃避责任的寓言小故事，相信很多人都看过。逃避责任也是浮躁的一个表现。因为浮躁产生的患得患失，加深了我们对失败的恐惧和逃避，使得我们更加喜欢邀功，却不愿对自己的职责进行承担。

避免或逃脱责任是人类的一种心理本能。多数人在“有利”与“不利”两种形势的抉择中都会选择趋吉避凶。通过各种“免责”行为，人们可以暂时逃脱责任，避免承担额外的心理压力，但这却是一种错误的认知观念和扭曲的心态。美国心理学家麦迪逊说：“病态心理中，最隐秘而又最严重的是倾向于逃避的心理。”



现实生活中，只要我们稍微留心一下，就会发现，我们的身边总是有这样一些人，他们做事浮躁，常常出错，还总是不停地在给自己找借口，一遇到事情就急于抵赖狡辩，或者为了推卸责任而指责别人，甚至为了免受谴责，而选择欺骗手段，结果往往损人不利己。

事实上，工作就意味着责任。在这个世界上，无论你是浮躁，还是踏踏实实，你都必须承担该承担的责任，因为责任不会因为心浮气躁就自动消失。想要在工作中有所表现，就一定要下定决心，承担起自己的工作职责。巴顿将军为此说过："心浮气躁而忘了自己责任的人，一文不值，遇到这种军官，我会马上调换他的职务。一个人一旦心浮气躁，不负责任，就会远离前线作战，这是一种典型的胆小鬼的表现。唯有负责任的人，才会为自己从事的事业心甘情愿地献身！"

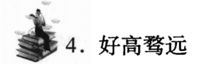
凯玛特和沃尔玛是同一年成立的零售商店，凯玛特很快就做到了全美第一的位置，然而经过40年的较量，沃尔玛最终战胜了凯玛特，成为了位居全球500强首位的公司，而凯玛特却被迫申请破产保护。一个广为流传的关于凯玛特的故事折射出了其中深层的原因：

1990年在凯玛特的一次总结会上，一位高级经理认为自己犯了一个"错误"，他向坐在身边的上司请示。这位上司不知如何回答，又向上司请示，而上司的上司又转过身向上询问。这样一个小小的问题，一直问到总经理帕金那里。这位高级经理回忆说："真是可笑，没有人发表意见，直到最高领导发话。"怕承担责任而不作任何决定，最终葬送了一个公司。

其实，一个人在工作中犯错是很正常的事情。工作出现差错并不可怕，可怕的是不敢承认错误，找借口推卸责任。一个人惧怕承担责任，就不会有勇气提高自己的工作能力，积极寻找解决问题的

方法，从而改正错误并更好地完成任务。殊不知，承认错误并改正错误，也是负责的表现。只要你勇于承认错误，积极改正错误，将公司的损失减少到最低，让执行流程得以继续进行，即使老板或者上司责骂你几声，他也会原谅你。因为金无足赤，人无完人，就是老板也很难保证不犯错误。

所以，与其整天怨三道四，战战兢兢，时时想着为自己的错误寻找借口，不如改变态度，努力培养自己勇于负责的精神。那么，你将会产生无穷的力量，朝着自己的梦想振翅高飞。



4. 好高骛远

浮躁的另一个表现就是好高骛远。

曾经有人说过：“无知与好高骛远是青年人最容易犯的两个错误，也是导致频繁失败的主要原因。”现代社会，许多年轻人虽然内心充满了激情和理想，然而一旦面对平淡的生活和琐碎的工作，就变得无可奈何了。他们总是抱有很高的期望，常常高谈阔论理想与抱负，然而却都是纸上谈兵，一旦运用到实际当中，会输得很惨。有这样一则寓言，看后或许能给我们一些启示。

渤海口有一条小鱼，喜欢挑战，总想游到高原上去看一看，所以一路逆流而上。它的游技确实很精湛，因而游得很精彩，一会儿冲过浅滩，一会儿划过激流，它穿过了湖泊中的层层鱼网，也躲过无数水鸟的追逐。它不停地游，最后穿过山涧，挤过石隙，游上了高原。然而，它还没来得及发出一声欢呼，瞬间却被冻成了冰块。

若干年后，一群登山者在高原的冰块中发现了它，它还保持着游动的姿势。有人认出这是渤海口的鱼。



一个年轻人感叹说："这是一条勇敢的鱼，它逆行了那么远、那么长、那么久。"

另一个年轻人却为之叹息，说这的确是一条勇敢的鱼，然而它只有伟大的精神却没有伟大的方向，它极端逆向的追求，最后得到的只能是死亡。

这个寓言故事给我们的教训应该是深刻的：无论什么时候，人都不应该好高骛远，更不应该把目标设立得太空、太大，如果目标太偏离实际，则无益于我们的进步。心性高傲、目标远大固然不错，但目标好像靶子，必须在有效射程之内才有意义。同时，也应该清楚地认识到，要想达到目标，绝不可以不经过程而直奔终点，也不能舍弃细小而直达广大。如果只空怀大志，而不愿为理想的实现付出辛勤劳动，那么"理想"永远只能是空中楼阁，一文不值的东西。

汤姆·布兰德，起初只是美国福特汽车公司一个制造厂的杂工，他就是在基层、在做好每一件小事的过程中获得成长，最后成为福特公司最年轻的总领班。在有"汽车王国"之称的福特公司里，32岁就升上总领班的职位，的确不是一件太简单的事。他是怎么做到的呢?

汤姆是在20岁时进入工厂的。一开始工作，他就对工厂的生产情形作了一次全盘的了解。他知道一部汽车由零件到装配出厂，要经过13个部门的合作，而每一个部门的工作性质都不相同。

他当时就想：既然自己要在汽车制造这一行做点儿事业，必须要对汽车的全部制造过程都能有深刻的了解。于是，他主动要求从最基层的杂工做起。杂工不属于正式工人，也没固定的工作场所，哪里有零星工作就要到哪里去。汤姆通过这项工作，与工厂的各部门都有接触，对各部门的工作性质也有了初步的了解。

在当了一年半的杂工之后，汤姆申请调到汽车椅垫部工作。不

久，他就把制椅垫的手艺学会了。后来又申请到焊接部、车身部、喷漆部、车床部去工作。不到五年的时间，他几乎把这个厂各部门的工作都做过了。最后他决定申请到装配线上去工作。

汤姆的父亲对儿子的举动十分不解，他质问汤姆："你工作已经五年了，总是做些焊接、刷漆、制造零件的小事，恐怕会耽误前途吧?"

"爸爸，你不明白。"汤姆笑着说，"我并不急于当某一部门的小工头。我以整个工厂为工作的目标，所以必须花点时间了解整个工作流程。我是把现有的时间做最有价值的利用，我要学的，不仅仅是一个汽车椅垫如何做，而是整辆汽车是如何制造的。"

当汤姆确认自己已经具备管理者的素质时，他决定在装配线上崭露头角。汤姆在其他部门干过，懂得各种零件的制造情形，也能分辨零件的优劣，这为他的装配工作增加了不少便利，没有多久，他就成了装配线上的灵魂人物。很快他就升为领班，并逐步成为15位领班的总领班。

做杂工是做小事，汤姆却可以从中获得对各部门的工作性质和工作环境的认识，为设计合理的职业路线打下基础。做椅垫是做小事，汤姆却可以将做椅垫的手艺透彻掌握，等他晋升为管理者时，他会比其他没有接触过椅垫的人更懂得管理椅垫部应该注意哪些问题。他利用在每一个部门埋头苦干做小事的机会多方面地去体验，对厂里的各部门做了深入的了解，发现了公司现有管理体制上的许多症结。虽然他仍是一个工人，但他的经验、见解，已超越了普通工人。换而言之，他已拥有领导全厂工人的能力和基础。他在小事中所获得的成长是巨大的。

所以，不要瞧不起身边的小事，正是这些平凡日子的积累才给了老鹰搏击长空的能力，如果不肯飞上身边的矮墙，总把目光盯在高高的半空中，老鹰也是无法上天的。你应该明白，等待和积累的

力量是巨大的。看看那些在事业上取得成就的人，他们无一不在忠实地履行日常的工作职责，在简单的工作和低微的职位上一步步走来。因此，别再夸夸其谈，不要让好高骛远束缚了你的手脚，不如静下心来，学会从一些微小的事情中找到个人成长的支点，而只有当你努力摈弃了那些使人浮躁的念头和习惯后，用恒久的努力打破困境，才能够最终走向卓越与伟大。



5．骄傲自满

骄傲自满也是浮躁的一个重要表现形式，它带来的危害是使人盲目自信，变得夜郎自大，自我陶醉，对工作得过且过，不思进取。凡是骄傲自满的人没有不失败的。

我们要不断虚心学习，切不可以稍有点成绩就骄傲自大，应该学会在工作中彻底摈弃“盲目乐观”情绪，时刻反省自己，才能使自身的价值得到最大的体现。

就像著名女作家维奥斯特叙述她21岁生日那天的情景：“作为生日礼物，父亲带我到纽约玩。我穿上盛装，自觉看起来漂亮得很。”途中她进了洗手间，“我照镜子，得意地不能自已。”

她从洗手间姗姗出来时，人人都在看她。“我知道我很漂亮，不过，难道如此引人注目吗？随后我听到身后‘噗噗’的响声，回头一看，只见我的鞋后跟沾着一卷纸巾，它正跟着我滚下楼。”

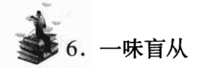
“从那天起，每当我自觉不可一世的时候，我总小心地回头看看后面有没有一卷纸巾。”

自我感觉良好的时候，不妨多回头看看自己的可笑之处。切不可以因为一时得意，就忘乎所以。心态浮躁、骄傲自大的人总是很

难有所成就的，只有能够时时检讨自己，鞭策自己不断努力前进的人，才能成为最后的胜利者。

就像世界首富比尔·盖茨，就像苹果电脑公司创始人之一的史蒂夫·乔布斯，就像球王贝利……他们之所以能够成功，都是因为他们总是能够放眼未来，不被已经取得的成绩遮住眼睛。

如果我们也想有所成就，就要学会脚踏实地，永远保持努力奋斗的作风，戒骄戒躁，不断改变自己的“现状”。同时，懂得对自己过去的成绩随时清零，这样才能永远保持一个清醒的头脑，不被已取得的成绩麻痹，改掉浮躁的心态，不骄傲自满，我们才会不断为自己创造出新的价值。



6. 一味盲从

巴菲特在贝克夏·哈斯维公司1985年的年报中讲了这样一个故事：一个石油大亨正在向天堂走去，但圣·彼得对他说：“你有资格住进来，但为石油大亨们保留的大院已经满员了，没办法把你挤进去。”

这位大亨想了一会儿后，请求对大院里的居住者说句话。这对圣·彼得来说似乎没什么坏处，于是，圣·彼得同意了大亨的请求。这位大亨拢起嘴大声喊道：“在地狱里发现石油了！”大院的门很快就打开了，里面的人蜂拥而出，向地狱奔去。

圣·彼得非常惊讶，于是请这位大亨进入大院。大亨迟疑了一下说：“不，我认为我应该跟着那些人，这个谣言中可能会有一些真实的东西。”说完，他也朝地狱飞奔而去。

羊群是一个散乱的组织，如果一头羊发现了一片肥沃的绿草



地，并在那里吃到了新鲜的青草，其他的羊就会跟着一拥而上，争抢那里的青草，全然不顾旁边虎视眈眈的狼，当然也看不到远处还有更好的草原。

看完石油大亨与羊群的故事，或许你会觉得可笑，但事实上，类似这样盲目跟随，不能静下心来进行独立思考和做出正确判断的例子，经常在我们身边发生。

在这个急速变革的时代，由于浮躁产生的攀比心理，使得盲目跟风现象比比皆是，尤其是在市民投资理财方面，这种现象尤为严重。晓峰就是这样一个急于想要变成“富翁”，却又一直苦于找不到方法的年轻人。在2007年全民投资的大环境中，晓峰也逐步开始了自己的基金投资。

起初，朋友对他说，你买5000块钱的基金，半年时间5000就会变成1万，投资基金就是闭着眼睛也能赚钱，买吧！晓峰经不住规劝，于是拿着身份证到银行排队开户。孰料，从上午9点半银行开始办理基金开户一直到下午3点结束，他连户都没有开成。那个时候，媒体总是报道每天基金开户多少多少万个，A股开户多少多少万个之类的消息，俨然全民投资理财的时代已经到来。

在朋友的建议下，晓峰先买了5000块钱的股票型基金。看到基金销售这么火爆，他逐步加大了对于其他股票型基金的申购力度，不管是股票型基金还是第一批发行的QDII基金，每只他都申购了5000元。但他的总投入已经升级到6万余元，投资的基金多达11只。

基金申购成功以后，晓峰每天都关注基金专户上“浮动盈亏”一栏的数字变化。当看到上面的数字以每天三五百元甚至上千元的速度增长时，那种兴奋劲儿真的是别提了。可好景不长，股市在九、十月份进入高速震荡期，几次暴跌让他迅速变成了“负翁”。

晓峰的基金专户“浮动盈亏”一栏里再也没有出现过正数，负数最高时达到15000多。曾经那个火得不能再火的基金申购场面也不

再重现。

通过这次跟风似的投资，晓峰开始反思和总结：无论是股民还是基民，对于风险的理解程度远远低于对投资收益的高涨热情。天上不能掉馅饼，当所有的人都认为天上能掉馅饼的时候，冷静不盲从的人往往才是最大的赢家。

其实，不仅是投资，工作和生活中做任何事情都不应该盲从。一味盲目地从众，会扼杀一个人的积极性和创造力。而只有遇事冷静，减少盲从行为，运用自己的理性判断是非并坚持自己的判断，才是通往成功的捷径。



7. 轻易放弃

一位白发老者曾经这样感叹：这辈子不断地追求，结果生命中什么也没留下！从青年到中年，他乐器碰过不少，吹过口琴，拉过小提琴，弹过吉他，学过二胡，流行什么就玩什么，结果这些乐器全会又全不会。后来好不容易从文学作品中阅读出一点人生意味，结果又耐不住创作的艰辛；后来又学绘画，结果又没有耐住无人喝彩的寂寞。到最后，老人在这个世界上空耗了一生的光阴，什么也没有留下。

轻易放弃是浮躁心态的又一表现。心浮气躁的人做事总是急于求成，又不能脚踏实地，往往没有坚持下去的决心和勇气，一旦遇到困难和挫折就容易放弃。而成功者，往往具有超乎常人的心理意志和积极的信念，富有鲜明的反叛个性和挑战性格，能够在面对突如其来的困难时，不被内心的浮躁情绪所扰乱，更不会轻言放弃。

有这样一个人，在他的一生中遭受过两次惨痛的意外事故。

第一次不幸发生在他46岁时。一次飞机意外事故，使他身上65%以上的皮肤都被烧坏了。在16次手术后，他的脸因植皮而变成了一块彩色板。他的手指没有了，双腿特别细小，而且无法行动，只能瘫在轮椅上。

谁能想到，6个月后，他亲自驾驶着飞机飞上了蓝天！

4年后，命运再一次把不幸降临到他的身上，他所驾驶的飞机在起飞时突然摔出跑道，他的12块脊椎骨全部被压得粉碎，腰部以下永远瘫痪。

但他没有把这些灾难当做自己浮躁的理由，他说："我瘫痪之前可以做1万种事，现在我只能做9000种，我还可以把注意力和目光放在能做的9000种事上。我的人生遭受过两次重大的挫折，所以，我只能选择不把挫折拿来当成自己放弃努力的借口。"

这位生活的强者，就是米契尔。正因为他永不放弃努力，执著追求梦想，没有因一次又一次的不幸而浮躁不安，才能最终成为一位百万富翁、公众演说家、企业家，还在政坛上获得一席之地。

可见，灾难可以摧残人的肉体，却无法摧毁人的心灵。只要有足够的毅力和永不言败的决心，就会等到成功一刻的到来。

我们也应如此。人的一生绝不可能是一条平坦的路，总会有这样那样的烦恼或挫折，但只要坚持不放弃的毅力，怀揣必胜的信念，一路冷静踏实地走来，就会迎来成功。

日本知名的保险推销员齐藤竹之助，某次向一家企业推销保险，持续拜访了好几次都无功而返。齐藤竹之助无奈，只得把目标集中在一个人身上，那就是该公司的财务课长。

谁知，财务课长根本不肯与他会面，他去了好几次，对方都以没时间为由，始终没有露面。但是，齐藤竹之助并未放弃，一边持续电话约访，一边持续登门造访。

一个多月后，对方终于动了恻隐之心，同意见他。

齐藤竹之助于是向这位课长展示了详细的保险方案。谁知财务课长刚听了一半就说："这种方案，不行!"

齐藤竹之助十分无奈，又不得不对方案进行反复推敲、认真修改。第二天上午又去拜见财务课长，没料到对方再次以冰冷的语调说："这样的方案，无论你重新修订多少次都没有用，因为本公司根本就没有足以支付这笔保险的预算。"然而齐藤竹之助并未因此怀忧丧志，反而下定决心，一定要拿下这张保单。

从此，齐藤竹之助开始了长期、艰苦的推销访问，前后大约跑了300次，整整持续了三年。

齐藤竹之助从自己家里到这家企业，来回一趟需花费三个小时，一天又一天，他抱着厚厚的资料，怀着"今天肯定会成功"的信念，不停地来回奔走。

三年后，他终于成功签下了这家公司的保单。

齐藤竹之助推销保险，不仅是方法的问题，更是毅力的考验。其实，每个成功者都是从艰难之中熬过来的，而支撑他们信念的就是："我一定会成功。"

思考题（二）

1．频繁跳槽利大于弊，还是弊大于利？

2．逃避责任真的会使自己免于承担责任吗？

3．好高骛远和树立远大理想的区别在哪里？

4．怎样才能消除骄傲自满的情绪？



第3章 浮躁是人生的大敌

浮躁常常会使人烦躁难耐，任何事情都会大动干戈。遇到好事，往往会兴奋得难以自制，甚至得意忘形，而一旦坏事光临，便会立刻坠入痛苦的万丈深渊，痛不欲生，仿佛世界末日来临一样。这种由浮躁产生的大悲大喜，常常成为事业的绊脚石；腐蚀思想；危害身心健康；破坏家庭幸福；甚至断送性命！在短暂的生命之旅中，浮躁是我们最大的敌人。



1．浮躁是成功的绊脚石

为何总是感觉自己与成功擦肩而过？这是因为对于成功抱有一种急切的心态，导致浮躁心理，而正是这种浮躁成为了通往成功的绊脚石。

事业发展是一个过程，绝非一蹴而就的事情，但一些将要跨出校门和刚跨出校门的大学生们却似乎没有认识到这一点。尽管眼下就业形势并不让人乐观，但他们对此缺乏应有的心理准备，有的大学生甚至认为月工资低于2000元的工作不值得去做。这是急于成功的浮躁心态在作怪。令人忧虑的是，虽然这些学生对待遇的要求很高，可是实际工作能力却并不出色，有的大学生在实习期间业绩平庸，有的根本就拿不出手。

一位大学教授曾深有感触地说："现在不少年轻学子已很难平静地听完老师和家长的话，难以看完一本名著或欣赏完一首名曲；他们坚持不了听完最后一堂课；他们对基础理论课的学习不感兴趣。"

这些学生忘记了从量变到质变的道理，他们希望立竿就能见到影，甚至渴望科学家们能发明一种"知识速成药"，吃了以后能够在数秒钟内使自己成为天才。这一切都源于浮躁的驱动，源于年轻人急于求成、渴望结果的超常迫切心态。长此以往，很容易渐变为



一种病态的人格。

其实，人生中的很多失败都是因为渴望某种事物，却又不付诸实际行动争取它。对于梦想，需要采取步骤去发现、去把握、去争取、甚至去创造。这就要踏踏实实开始计划，需要明确方向，确定目标，并用实际行动去努力追求，因为成功永远属于那些充满自信、锲而不舍的追求者。当然，有时候，理想会显得那么遥不可及，或是看上去只是一个无法实现的幻想，原因很可能在于自己太急于求成，这时不妨放慢节奏，循序渐进。成功人士往往比别人先行--步，日积月累，他们的身后便留下一串超越常人的值得骄傲的业绩。懂得了这个道理，便会成功。

从很早开始，基恩·罗德伯瑞就一直梦想创作一部关于到外星旅行的科幻系列片。可是，他的这一想法却没能得到电视台的支持，因为他们认为基恩的想法过于离奇，不会得到观众的认可。在这种情况下，基恩并没有浮躁，没有放弃自己的主张，他认为高质量的科幻片肯定能受到美国电视观众的欢迎。如今，距离他的《星球之旅》首播已有30多年了，这部片子已成为美国文化的一部分，剧中的不少台词也进入我们的日常用语。《星球之旅——未来人类》是电视网最受欢迎的节目。

同样，对于棒球手吉姆·阿伯来说，也不存在“浮躁”这个词。虽然生理上有缺陷，但他却没有因此滋生浮躁的性格。1992年，他成为历史上第一位入选一流棒球队的独臂投球手。1993年，他作为优秀的投球手，加盟了纽约扬基队。

可见，无论从事何种职业，无论梦想是什么，这都不要紧。要紧的是，你在为自己定下成功的目标以后开始行动，锲而不舍，力戒浮躁。当然，有时还需要忍耐。

辛迪是一家商贸公司的行政助理。上司不太喜欢他，可工作离不开他，碰到什么麻烦事总是找他。在别人眼里，辛迪简直是个受

气包。可辛迪好像并不往心上放，每天闷头钻研业务，还乐此不疲地做着一些分外的工作。

一天，那个本来要提升为副总的主管突然生病，请了三个月的假，回老家休息去了，主管的担子就落在辛迪的肩上。整个部门中，唯有他业务全面，后来获得提升就在情理之中，众人心服口服。

布莱恩是一个有几年经验的财务主管，也是某职业顾问公司的长期客户。布莱恩的职业目标是总监，他的能力和实力本来很强，可机遇不佳。去年年底，公司一名主抓营销的副总离职，本来论能力和资格，他都在销售主管之上，是最佳的人选，但老总考虑再三，最终提升了销售主管。

气急之下，布莱恩想到跳槽，可最终理智战胜冲动，他向职业咨询师诉说了自己的烦闷。咨询师建议，忍耐下来，什么牢骚都不要发，静观一段时间再说。果不其然，千方百计想平衡关系的老总见布莱恩无甚怨言，觉得必须对他有个交代。不久，他便派布莱恩去了营销基础最好的分部，职位是副总兼分部经理。

职位的提升需要实力和机遇，更需要自身素质的修炼。当机遇不属于自己的时候，忍耐和坚持就显得尤为重要。世界上的事情都是千变万化的，俗语说得好："塞翁失马，焉知非福"。浮躁就是清零，忍耐却常常给人带来机遇，使人峰回路转。

俗话说："欲速则不达。"心理学家一再告诫人们：成就某事的动机水平和压力程度以适度为宜。任何事情都有其规律和顺序，人生宏大的目标应当以累积诸多小目标为基础。成功不是一天造就的，一切都有赖于下功夫才行，当获得一些小成功时，大成功也就在门外。





2. 浮躁是思想的腐蚀剂

浮躁的情绪表现在思想作风上，就是热衷作秀，不愿做事，导致有一些人刚刚走上工作岗位，还没有什么作为，便沉不住气，把心思用在谋求更高的职位上：有的跑官要官，争地位争待遇，有的为了出效果，做损人害己的事。

《论语》中说，“无欲速，无见小利。欲速则不达，见小利则大事不成”。这是至理名言。

经验也告诉我们，急于求成往往达不到预期目标。这是因为工作的成绩和事业的成功，需要一个长期积累和奋斗的过程。高楼大厦是一砖一瓦盖起来的，参天大树是一天一天长起来的，这是客观规律。看到有人出了名，有人富起来，有人得到的荣誉多，难免会有羡慕。但羡慕别人取得成就、获得回报的同时，还应当看到人家在成功背后付出的辛劳和汗水。演员在舞台上的拿手绝技，运动员在赛场上的瞬间冲刺，书画家的一挥而就，文学家的洋洋洒洒，都是多年奋斗、长期积累的结果。还没有付出，就想得到回报，或者刚刚有一点付出，就急于得到大的回报，这样的预期本身就是不现实的。

可以说，浮躁就像一味腐蚀剂，它会在无形当中腐蚀我们的思想。虽说浮躁情绪的产生与社会形势、社会风气有关，但更与自

己的世界观、人生观和价值观有着内在的联系，所以要消除浮躁情绪，重要的是从思想上进行根除，这就需要我们能够时时持有一颗平常心。

平常心是一种境界，不仅是要对周围环境做到“不以物喜，不以己悲”，更要对周围的人事做到“宠辱不惊，去留无意”，这样才能让我们的生活有一份平静和谐。慧能大师曾经说过：“本来无一物，何处染尘埃。”他的这种超脱世外、超越自我的境界正是平常心最好的解释。记得有这样一个故事：

曾经有一个人问和尚：“和尚修行，还用功吗？”和尚回答：“用功。”那个人又问道：“如何用功？”和尚说：“饥则吃饭，困则即眠。”那人非常奇怪地说：“为什么我和你一样就不算用功呢？”和尚笑笑说：“你和我当然不一样，你该吃饭的时候不好好吃饭，该睡觉的时候不好好睡觉，整天想着千般计较、万般思量，心不宁静，怎能叫用功？怎能算修行呢？”

真正的平常心就是享受生命中的平凡和简单，只要能把心态放平稳，不被外界的诱惑干扰，就能拥有一颗真正的平常心。

同时，想要克服内心浮躁，我们还要从思想上树立正确的人生观、价值观，还要能以一颗平常心来面对名利、地位和权力。因为一心只想着名利、地位的人，很难清醒，很难冷静，很难踏实，也很难愉快。浮躁非但不能使人成功，反而导致人走上错误的道路。所以无论在什么行业、什么岗位上，都要保持踏实沉稳的作风，保持一颗淡然的心，只有清除了思想上的“毒瘤”，才能有所作为。





3．过分焦虑会危害身心健康

喜剧演员罗宾·威廉姆斯曾说过，虽然他登台演出已有多年，但面对新观众时他仍然紧张。焦虑感是每个人的心理负担，从孩童一直到老年。有些人学会了很好地掩饰这种焦虑感，但还有一些人不管怎么努力也无法摆脱焦虑感。浮躁的人会经常处于恐惧、怀疑、犹豫之中，而正是这些不良情绪引发了焦虑，过分焦虑会危害身心健康，妨碍正常生活。

那么，什么是焦虑呢？简单地说，焦虑是一切负面情绪汇合所产生的恐惧情绪。

心理学家说，焦虑是因为对威胁性事件或情况的预料而产生的一种高度忧虑不安的状态，精神过敏，高度紧张，严重者能产生生理和心理功能障碍。

生活中，你是否在某些隆重的场合感到自己服装色彩的搭配不和谐，服装的样式也不够时髦？工作当中，你是否总是不知道如何与同事相处，总觉得有人造谣诬蔑，有意排挤你？或是向老板告你的黑状？……这些担忧、害羞、恼怒的情绪都是焦虑的表现。不仅如此，思念也是一种焦虑。

毛泽东主席的诗《答友人》里有“斑竹一支千滴泪，红霞万朵百重衣”的千古名句，诗里所说的“斑竹”，亦称“湘妃竹”，

里面蕴含着一个美丽的爱情故事。相传若干年前，“湖南九嶷山上有九条恶龙，住在九座岩洞里，经常到湘江来戏水玩乐，以致洪水暴涨，庄稼被冲毁，房屋被冲塌，老百姓叫苦不迭，怨声载道。舜帝为了人们能过上安定的好日子，从遥远的北方来到这里，除了九条恶龙，让人民过上了安乐的生活，可是他却鞠躬尽瘁，流尽了汗水，淌干了心血，受苦受累病死在九嶷山上了。舜帝病逝之后，湘江的父老乡亲们为了感激舜帝的厚恩，特地为他修了一座珍珠墓。舜帝的妃子娥皇和女英跋山涉水，到南方湘江去寻找丈夫。发现的却是墓地，于是，抱头痛哭，她们一直哭了九天九夜，把眼睛哭肿了，嗓子哭哑了，眼睛流干了。最后她们哭出血泪，洒在九嶷山的竹子山，竹竿上便呈现出点点泪斑。后人为了永远记住这个美好的爱情故事，把这种竹子称为“斑竹”或“湘妃竹”。通过这个故事，可以知道极度思念和思虑对人身体的伤害也是非常大的。

除此之外，生活中形形色色的焦虑情绪可谓不胜枚举，它们像病菌一样侵蚀着人们的精神和机体，不仅妨碍一个人畅通无阻地进入人际交往，更会直接影响人们的身心健康。中医认为：“思则气结”，“惊则气乱”，“忧思则心系急”，“愁忧而不解则伤肺”。现代医学认为焦虑能产生各种心身反应和心身疾病。

其实，分析一下产生焦虑情绪的原因，无非是来自自卑心理，自我评价过低忽视了自己的优势和独特性。例如，有人做事急于求成一旦不能立竿见影地取得所谓成功，就气急败坏从精神上“打败”了自己。或是认为自己的表现不够出色，被别人“比了下去”丢了面子，于是就自责，自惭形秽，产生羞耻感。还有的因为缺乏多元化的观念，以为做不好的事情都是自己的责任，自己太笨。却不知一个问题的解决，其实需要多方面的条件，有时是“有意栽花花不发”，反而“无心插柳柳成行”，人们却常常不能接受这样的现实，认为努力与回报不平衡，便埋怨社会不公平等。实际上绝大



多数人和事物都是有多侧面的特征，各有其特色的，怎可用同一标准去衡量？绝对化的评价方式，常常会导致自己总是否定自己。

所以要排除来自社会的心理压力所造成的焦虑，就必须改变自己的想法、活法。

不要“看着别人活，活给别人看”，要问一问自己：我的生活目标是什么，我是谁，我是不是每天有所进取？学会正确认识自己，愉快地接纳自己，以自我评价为主，正确对待他人评说。

在社会交往中，让自己坦然、真诚、自信，充满生命的活力，充分展示你的人格魅力，就会赢得成功。

要活得积极自主，潇洒自在，努力为自己寻求快乐。认识到焦虑、烦躁等消极情绪对于解决任何问题都无济于事，就要学会心平气和、乐观、勇敢、自信，这些都是克服焦虑的精神良药。



4. 浮躁让人们变得冷漠

有这样一个故事：67年前，在纽约负责管辖最贫穷最脏乱区域的法庭上，时任市长拉瓜地亚旁听了一桩盗窃案的审理。被控罪犯是位老妇人，罪名是偷盗面包。在讯问时，老妇人喃喃自语：“我需要用面包喂养我那3个饿着肚子的孙子，他们已经两天没有吃东西了……”审判长说：“我必须秉公办事，你可选择10美元的罚款，或是10天的拘役。”判决宣布后，拉瓜地亚从席间站起来，脱下帽子，往里面放进10美元，然后向旁听席上其他人说：“现在请每个人交出50美分的罚金，这是我们为我们的冷漠所付的费用，以处罚我们生活在一个要靠老祖母去偷面包来喂养孙儿的城市和区域。”

生活中，很多人认为是这个社会拉开了人与人之间的距离，其

实冷漠才是造成自己孤独的真正原因。当人们在无止境地追求物欲的时候，就已经不知不觉地在心里根植下了冷漠的种子。

浮躁带来的冷漠，开始成为影响和制约着人们自身健康发展的绊脚石。茫茫人海，芸芸众生，高楼林立，广厦万千，日益繁华的背后助长了人际关系的冷漠。现代人几乎不知道自己楼层的对门是谁，更不会有闲情逸致到邻里串门闲谈，而是整日忙于奔波在自己的“钱”途中。于是，冷漠就成了人们最常见的面孔。

有这样一个青年，因为跟人赌气要跳楼，他站在楼顶上犹豫着，楼下看热闹的人群止不住地骚动，指指点点，有人嘲笑他不过是吓唬吓唬别人，才没有胆量跳楼呢。青年被嘲笑激怒了，冲下面的人群怒吼几声，居然真的纵身而下。这是一个真实的故事，更是一场撕碎人性的悲剧，是人们的冷漠杀死了这个青年。

我们可能会感慨现在的人们太浮躁，嚷嚷着跳楼的挺多，其实多半都不是真的想跳，仅仅是吓唬人而已。这是一种极为错误的想法，我们绝不应该拿生命开玩笑，更不应该漠视生命，如果连生命都遭遇冷漠，那么这个世界哪里还能有温暖人心的绿洲?

前段时间，网上曾经报道过这样一件事情。两名农民工遇到一个自杀的女子，纵身跳入河里奋力救起后，凭着自己的经验，在命悬一线之际与死神进行顽强抗争。可惜为时已晚，两人无力回天，但是他们含着眼泪急切地想要挽救女子生命的照片流传到网络上，感动了很多人。

同样，在网上流传过这样一幅照片也曾深深震撼过人们的心灵。有一只虎视眈眈的老鹰停在一个饿得垂死挣扎的非洲小孩旁边，静静地等待着男孩死去。由于摄影记者捕捉到了这一震撼人心的瞬间，而获得普利策新闻图片奖。但是，这名记者最终却因为时常受到良心的谴责自杀了——因为他为了拍到好照片，而漠视了一个生命的离去。

冷漠是人生的杀手，也是自己心灵的刽子手。虽然在这个处处充满诱惑和机遇的社会里，每个人都想要获得荣誉、获得利益，实现自己事业的飞黄腾达，但在追逐欲望的过程中人们一定不要忘了自己的良心。

冷漠的反面是热忱。热忱能够在人们心中点燃起温暖的明灯，能够帮助人们走向成功。忠于内心的人，才能驱走心灵的浮躁；点燃热忱的人，他的人生才会收获真正的幸福。



5. 爱情观的浮躁导致婚外情

浮躁的社会、浮躁的人、浮躁的情感，“婚外情”便孕育其间，让很多男女深陷其中不能自拔。

已故著名作家丁玲曾经说过：“轻率地玩弄恋爱，正如玩火一样，随时有自焚的危险。如果说恋爱是甜美的酒浆，但随便乱喝，也会变成烈性的毒汁。”毫无疑问，“婚外情”就像是一台加速向前冲的汽车，当你坐上时，的确会感到很刺激，如果不及时踩住刹车，就有可能掉下悬崖车毁人亡，给自己和挚爱的亲朋好友带来无尽的悲哀。

看看社会上发生的一些极端的行为似乎都与男女之“情”有关，而其中“婚外情”占有相当的比例。为“情”所困，为“婚外情”所惑而违法犯罪，自杀或动刀杀人者有之，这一系列的祸患让人不得不对“婚外情”华丽外衣下的苦涩产生深深的思索。

爱情观的浮躁是导致婚外情的重要原因之一。有的人因为贪图对方的钱财，不顾自己的人格，主动委身于对方，以换取几个铜板；有的人因为贪图女方的美貌或男方健美的身躯，主动示爱，从

而产生婚外情；有的人因为生活有困难而得到对方的帮助，或者因为丈夫长期在外，家庭长期得到对方的照顾，自己无以为报，只好献上身体，从而产生婚外恋；有的夫妻因为一方有外遇，又不听规劝，另一方为了报复对方，主动寻求第三者，从而产生婚外情；有的夫妻生活平平常常，觉得平淡无味，而影视中男女主人公却与情人爱意缠绵，过得有滋有味，潇洒自在，自己也想体验一下这种生活，于是，在这种好奇心理的驱动下，产生婚外情；有的人认为人生在世，吃喝玩乐，趁着年轻，及时行乐，因而滥交异性，从而产生婚外情；有的人因为工作上的制约关系，互相利用，互相勾结，双方谁也离不开谁，从而产生婚外情；还有的人因为夫妻分居，寂寞难耐，或者因为夫妻一方有生理缺陷，生理上得不到满足，或者夫妻关系不和，因而主动寻找第三者或乐意接受第三者予以补偿，从而形成婚外情……

总之，不管哪种原因产生的“婚外情”，都禁不起时间的考验。从社会现状来看，最长的“婚外情”维持的时间也不过五年七载，浪漫刺激过后就是迷茫。或许有人会说，不管天长地久只在乎曾经拥有，这种说法太不负责，对他人也是对自己的不负责，有的甚至会危及到下一代。

中央台播放的《心理访谈》，有一期里面的故事很让人感慨：儿子已经读大学了还离校离家出走，后经心理专家分析，原来是母亲将对父亲早年的一次出轨行为所产生的怨气不知不觉地撒在了孩子的身上，尽管母亲对孩子在其他方面是关怀有加、呵护倍至，但是也难抵她对孩子造成的这种伤害，孩子最终离家出走，不愿见父母也不想回家。

可见，“婚外情”既不能维持太长时间，又时时威胁着家庭的安全。





6. 浮躁的极至是自杀

"每当秒针轻轻滑动30下，就要有一个人选择离开这个世界。"这是第六个"世界预防自杀日"发布的公告。据统计，自杀已成为15～34岁青壮年的主要死因。

快节奏的都市生活中，街上的人群永远那么行色匆匆，无处不在的压力和欲望，逼得人们快要喘不过气来。在这个充满竞争与诱惑的时代，人与人之间的距离被逐渐拉大，于是，迷茫、孤独、浮躁、抑郁等不良情绪滋生，如果不能及时排遣，那么最终很可能导致自杀。

曾经轰动全国的"杨丽娟事件"正是这种浮躁极至的表现。这个悲剧绝不仅仅是她个人或者这个家庭的悲剧，而是整个社会的悲剧。在铺天盖地地做明星，选星选秀舆论的笼罩下，人们尤其是未谙世事的少男少女难免会做起虚幻的明星梦，成为疯狂的追星族。看看超级女生的火爆，玉米粉丝的疯狂……杨丽娟、李丽娟、陈丽娟们倾家荡产，卖肾乃至牺牲老父性命，也要见明星的举动也就没有什么好奇怪的了。这种现象折射出的正是当前社会存在的一种普遍心态：浮躁虚荣，急功近利，难耐寂寞，总是幻想一夜成名。而一旦梦想无法实现，带来的巨大心理落差，难免会使这些人产生极端行为。

更可怕的是，在这个浮躁的时代，自杀还具有传染性。在有关自杀的研究中，自杀的传染性是一个很受重视的现象。不少研究都介绍过因影视、广播等媒体详尽报道一些自杀事件，而使社会上自杀或企图自杀者增加的事实。日本曾出现一位走红女影星跳楼自杀事件，此后的几个月中，连续不断出现采用类似方式而自杀的事件，其中女学生居多；筑波大学也发生过一男性教师从理工大楼7层跳楼自杀后，在一年中同一地方先后以同样方式自杀过3人的事件。这些人的死，可以说是浮躁的、草率的，也是极其不负责任的表现。

对旁人来说，一个人自杀后，他的家人或朋友往往会因为承受不了精神上的压力，而出现焦虑、失眠等较轻微的生理反应。之后，如果当事人的心理承受能力较强，加上旁人的劝导，也许可以渡过难关；但若当事人心理承受能力较弱，则往往会出现进一步的应激症状，如忧郁症，严重者则会产生轻生念头，导致自杀。据统计，一个自杀者，往往因此可以造就6个以上“潜在”自杀者，后果极其严重。

另外，自杀还会对社会造成重大影响，耗费大量的社会资源。以上海静安区一男子为例，其在宾馆服安眠药自杀，仅抢救费和4天的住院费就高达31426.71元。

人到了要自杀的时候，总以为从此“一死百了”，但死后真能一了百了吗？自杀，不过是将自己未完成的责任和有待解决的问题，转嫁给亲友的一种自私行为而已。

自杀不但带给家人难以磨灭的哀痛，而且这种颓靡消沉之风若蔓延下去，必会贬低生命的价值观，对社会构成极大的负面影响。所以，预防自杀已成为当前我们亟待解决的社会问题。

那么，究竟人类为什么会有自杀现象呢？德国哲学家叔本华有一个经典的论述：“当一个人对生存的恐惧大于对死亡的恐惧时，他就会选择自杀。”而这种恐惧可能来自于我们与重要的人关系破



裂；家庭破碎、失去家人；患了重病、失去健康；被判坐牢、失去自由；失去工作、金钱、地位、自尊、重要的人、事、物；厌恶自己或这个世界；处在被折磨或极度痛苦的环境；发生无法避免、挽回的事等等。其中，无法满足的焦虑是引起大量自杀的主要原因，物质越丰富，人们的欲望就越强烈，而过分的要求会使满足成为不可能，因为没有停止的标志，人们得不到满足便总处于激动不已、焦虑不安的状态之中，于是，这种精神状态便引起自杀。

想要把心态放平，就要给自己制定适当生活目标，降低心理压力。有项调查显示：在35例自杀未遂患者中强迫症占54.29%，这些患者往往个性强、固执、追求完美，且冲动敏感，容易浮躁，多对生活不满足。

我们应当学会在竞争激烈的环境中，降低过高的生活目标和欲望，改变内心高压力的心境，不好高骛远，对待任何事情都要量力而行；对工作中遇到的挫折和困难，也应该坦然处之，树立自信，重新找回自我。只有以积极的态度面对现实，顺其自然，才能让我们从绝望的低谷中走出。

• 思考题（三）•

1．浮躁心理会给“成功”带来哪些不良影响？

____

____

____

____

2．浮躁在思想作风上的表现有哪些？

____

____

____

____

3．怎样正确看待“婚外情”？

____

____

____

____

4．浮躁对人生还有哪些影响？

____

____

____

____



【中 篇】

NO IMPETUOUS WORLD

拭去心灵的浮躁

[illegible]

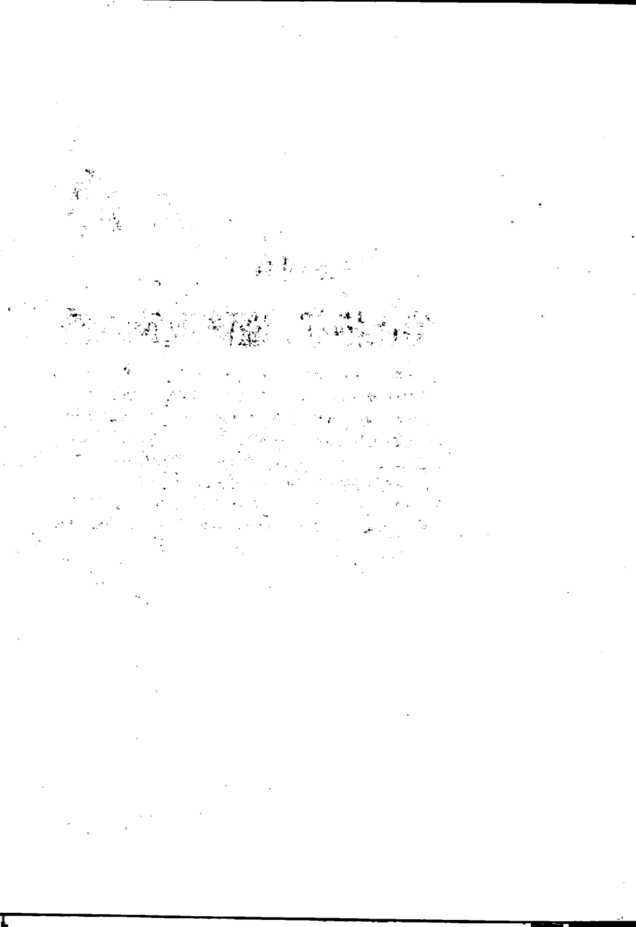
[illegible]

[illegible]



第4章 停止抱怨，谨防浮躁入侵

在这个丰富多彩的世界里，总会有一些人生活得不如意，于是，他们变得浮躁，并对自己的人生充满了抱怨。抱怨没有一个好专业，抱怨没有宽敞明亮的大房子，抱怨没有一个能通天通地的父辈，抱怨从事的工作辛苦而且薪水少得可怜，抱怨空有一身绝技却没人欣赏……当然，生活的确有很多的遗憾，但也不要抱怨，纵然面临的全是不幸，也不要抱怨，没有一个人的生活是完美无缺的，如果老是陷入抱怨的沼泽不能自拔，就永远不能前进，而且会助长浮躁情绪，使自己生活在一种身心俱疲的状态之中。





1．发牢骚也会遭人厌

工作压力大，人容易变得浮躁，稍有不如意，就会牢骚几句。表面上看，似乎无伤大雅，但时间久了，难免会遭到周围同事的厌烦。

刘浩是一家IT公司的业务精英。在年终业绩评比时，他的业绩名列整个集团公司的第五名。按照惯例，业绩在公司前六名的员工可以获得2万元的年终奖金。对此，刘浩兴奋极了，甚至他已经许诺为妻子买一条向往已久的白金项链。

然而没有想到的是，在公司最后公布的获奖名单上竟然没有他的名字！第七名都已榜上有名了，唯独没有他，为什么？

刘浩怒气冲冲地去找上司讨个说法。上司看到他一点也不意外，说这次绩效考核，不仅看业绩，而且还要看平时的表现，尤其是个人的心态，以及他的人际关系。

结果，很多同事都反映刘浩的牢骚和抱怨太多了，影响了整个公司的团队合作士气，甚至让同事间彼此产生误会，导致一些客户丢失，造成公司利益损失。所以，最终公司决定响应民意，取消了刘浩的奖金资格。

上司的一席话，像一颗重磅石头砸在了刘浩的心上。他先是惊讶，继而恼怒，接着是羞愧，最终，他低下了头，脸上阵阵发烧。



上司安慰地拍了拍他的肩膀，语重心长地说："我很能理解你现在的心情，回去好好反思反思，相信明年将会见到一个全新的你。"

对于上司的一番话，他几乎找不到一点反驳的理由，因为他的确就像上司所说的那样，爱发牢骚，爱抱怨，只图自己一时嘴上痛快，却从来没有想过周围人的感受。那一刻，他感到全公司的同事似乎都在嘲笑他、奚落他，恨不得找个地缝钻进去。

其实，工作中很多人都同刘浩一样，有时心里不痛快，就喜欢发发牢骚，从来没有意识到，牢骚也会遭人厌，也会影响到自己的生存大计。

通常人们在抱怨时，都会尝到获得注意力或同情心的甜头，也可以回避去做让自己紧张的事，然而让他们没有想到的是，抱怨也会给自己带来负面影响，使自己成为一个不受欢迎的人。

有一句话说得好，如果你想抱怨，生活中一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。你发泄着心中的不满，却很难确定能解决什么，但有一点是肯定的：你的抱怨不仅会使你越来越累，还会把周围的人弄得疲惫不堪，让别人看到你就唯恐避之不及，而且还会让事情变得更糟。

所以，请赶快停止你的抱怨吧，让烦躁的心情平静下来。不要再抱怨你的工作条件不好、薪水太少，也不要抱怨你空有一身绝技却没人欣赏。因为，徒有满腹牢骚却不做任何改变的人永远无法成功。

而之所以不能成功的根本原因还在于你自己，只有你自己在行为上真正改变过来，从思想根源上认清问题，想清楚，才能改变所面临的困境。抱怨行为的本身，正说明倒霉的处境是咎由自取——抱怨正是导致身处艰难的罪魁祸首。

现在，我们来审视、思考一下自己吧，问自己几个问题：

你的自我形象是否令人满意？

你是否对自己感到坚定自信？

你觉得自己是否有担当重任的能力？

你平常的工作水平是否非常突出？

你和老板、同事关系是否良好和谐？

如果你的回答是肯定的，那么你的确是一个值得别人信赖，受人欢迎的人。

如果你想在生活和工作中拥有一份好心情，想要自己成为一个受欢迎的人，就要杜绝你那满腹牢骚的行为，避免在抱怨中浪费时间。



2. 烦恼都是自找的

有这样一个故事：

一个年轻人为烦恼所苦，四处寻找解脱烦恼的秘诀。

这一天，他来到一个山脚下，只见一片绿草丛中，一位牧童骑在牛背上，吹着悠扬的横笛，逍遥自在。

年轻人走上前去询问："你看起来很快活，能教给我解脱烦恼的方法吗？"

牧童说："骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。"

年轻人试了试，不灵。

于是，他又继续寻找。

年轻人来到一条河边，看见一位老翁坐在柳荫下，手持一根钓竿，正在垂钓。他神情怡然，自得其乐，年轻人走上前去鞠了一个躬："请问老翁，您能赐我解脱烦恼的办法吗？"



老翁看了他一眼，慢声慢气地说："来吧，孩子，跟我一起钓鱼，保管你没有烦恼。"

年轻人试了试，还是不灵。

于是，他又继续寻找。不久，他来到一个山洞里，看见洞内有一个老人独坐在洞中，面带满足的微笑。

年轻人深深鞠了一个躬，向老人说明来意。

老人微笑着摸摸长髯，问道："这么说你是来寻求解脱的？"

年轻人说："对对对！恳请前辈不吝赐教。"

老人笑着问："有谁捆住你了吗？"

"……没有。"

"既然没有捆住你，又谈何解脱呢？"

世上本无事，庸人自扰之。其实很多时候，烦恼都是自找的，是心中的杂念让我们烦恼丛生，是浮躁的心态把我们变得不堪重负。很多人常常喜欢从外部环境来为自己寻找种种理由，不是抱怨家庭、邻里、居住环境，就是抱怨工作、同事或领导，总觉得自己付出了太多，而对方给予的回报太少。然而事实真的如此吗？

丽丽在一家报社从事记者工作，一晃几年过去了，却一直没有什么太大的变化。丽丽对自己的工作很不满意，甚至开始考虑辞职。但是，又害怕辞职后一旦找不到合适的工作，就面临失业的问题，犹豫再三后，最终还是自我安慰一番，打消了这个念头，决定就这样继续混下去。

有一天，同学聚会，在餐桌上，丽丽向自己最好的朋友诉苦，并开始抱怨自己的工作。这个同学听后，一脸严肃地说："造成目前这种情况，你想过是什么原因吗？你尝试过了解你的工作，让自己从内心深处对这份工作真正产生兴趣，并喜爱它吗？你是否在工作中真正地把它当成一项伟大的事业而认真努力过？如果你仅仅是因为对目前的工作职位、薪水感到不满而辞去工作，你也就不会有

更好的选择。稍微忍耐一下，转变态度，不要给自己找烦恼，试着从现在的工作中去发现价值和乐趣，你将会有意外的收获。如果你真正这样努力尝试之后，依然没有什么改观，再辞职也不迟。”

这位朋友的一番话对丽丽的触动很大，她开始尝试着以积极的态度去处理自己的工作，结果感觉和效果与以前大相径庭，不满情绪渐渐消失了，对工作也渐渐有了一种留恋。由此，她的工作才能得到了极大的展示，也很快得到了上司的提拔和重用。

在现实世界中，有太多的人同丽丽一样，虽然受过很好的教育，并且才华横溢，但在公司里却长期得不到提升，其原因就在于他们不愿意自我反省，不懂得珍惜工作机会，而总是怀疑环境，对工作抱怨不休。如果这些一天到晚抱怨工作的人，能将这些精力和热忱的一半用到工作上，而不是整天地自寻烦恼，那么，他们就有可能取得巨大的成就。



3. 避免陷入“抱怨轮回”

浮躁的人总是有发不完的牢骚，说不完的抱怨。他们要么是悲观主义者，遇事不顺，总喜欢挑些毛病出来，对生活、工作、人，甚至是对整个世界都吹毛求疵，他们眼前从来没有光明，感觉到处是漆黑一团，对人生毫无希望而言；他们要么自以为是，凡有不如意的人或事，就会立刻站起来否定和贬低，并以此显示自己的高明和智慧。总之，他们把抱怨当做一种本能，变成了一种病症，总能发现抱怨的理由，用来启动、润滑自己喋喋不休的唇舌，却殊不知，他们这种永无休止的做法已经使自己陷入了“抱怨轮回”的恶圈之中。



有个关于抱怨的老故事是这样说的——两个建筑工人坐下来一起吃午餐，其中一个打开便当盒就抱怨："天！蛋炒饭……我讨厌蛋炒饭。"

他的朋友什么话也没说。

隔天两人又碰面吃午餐，同样地，第一个工人打开便当盒往里面看，这次他的火气更大了，说："怎么又是蛋炒饭？我痛恨蛋炒饭！我非常讨厌蛋炒饭！"

他的同事一如前日，仍然保持沉默。

第三天，两人又要准备吃午餐，第一个工人打开便当盒，又大叫起来："我受够了！日复一日都是一样的东西！每天都是吃蛋炒饭！我要吃别的！"

这次，他的朋友想帮点忙，便问他："你为什么不干脆叫你太太帮你做点别的？"

第一个人满脸疑问，答道："你在讲什么啊？我都是自己在做午餐。"

故事似乎很可笑，可是反映的道理却很深刻。人们通常抱怨的事情都是自己造成的。很多时候，当你在抱怨时，就是在用不可思议的意念寻找自己说不要、却仍然吸引过来的东西，然后你再抱怨这些新事物，又引来更多不要的东西。于是你便陷入了"抱怨轮回"——表露抱怨，招致抱怨，表露抱怨，招致抱怨，表露抱怨，招致抱怨……就这样反复延续，永无休止。

很显然，这种做法对自身发展毫无益处。尽管生活中不如意的事情很多，很容易就能找到抱怨的前提，为我们的愤世嫉俗、牢骚满腹和怨气冲天提供理由。但是，是否非得选择抱怨来平衡不满情绪呢？抱怨又能在多大程度上解决问题呢？

"抱怨轮回"的模式已经很清楚地回答了这些问题——抱怨对任何事情都于事无补！而要想真正地解决问题、平衡情绪，完全

可以采取别的办法。抱怨只会破坏自己的形象、败坏自己的人际关系，更严重的则会自毁前程。

李响是一家汽车修理厂的修理工，从进厂的第一天起，他就开始喋喋不休地抱怨，什么“修理的活太脏了，瞧瞧我身上弄的”，什么“这个工作太累了，弄的我整天休息不好”，什么“这个工作太没技术性了，没意思，以我的本事完全可以做更好的工作”……

就这样，每天李响都是带着抱怨和不满的心情度过。他认为自己身心受到煎熬，像奴隶一样卖苦力。于是，便使起了“小聪明”，每时每刻都偷窥着师傅的眼神、动作，稍有空隙，就偷懒耍滑，应付手上的工作。

结果几年过去了，当时与李响一同进厂的三个工友，各自凭着自己的手艺，或另谋高就，或被公司送进大学进修，只有李响，仍旧在抱怨声中做着他所蔑视的修理工作。

抱怨并不能解决实际问题。要知道，一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更糟。我们都不应该抱怨，走出“抱怨轮回”的恶圈，靠自己的实际行动加努力改变现状获得幸福。





4．抱怨不如改变

现实生活中，你很难找到一个成功人士会经常大发牢骚、抱怨不停、焦躁不安。相反的，你却常常能够见到毫无建树的浮躁之人满肚子怨言，他们好像从来就没有过顺心的事或顺利的时候，无论什么时候与他在一起，都会听到他在不停地抱怨。高兴的事他抛在了脑后，不顺心的事却时常挂在嘴边。整天把自己搞得很烦躁，别人也会跟着不安。

其实，人生不如意之事十有八九，生活总不是尽善尽美的。虽然不能保证事事顺意，但至少应该学会坦然面对，与其时常抱怨，不如主动去改变。

冯乐是一家培训公司的讲师。金融危机来临后，公司业务减少，开始裁员。冯乐已经在这家公司工作了五年，却也被划到了裁员名单之内。冯乐得知此事之后，心里十分不平衡，便去找老板理论。他的理由是这样的：

“公司的几个讲师中只有我的资历最老，难道我还不如你新招的那几个‘80后’吗？”

老板很淡定地说：“你是有五年的经验，可我觉得你同那几个只有一年经验的‘80后’没什么区别。五年来，你在无数次地重复着你第一年来公司时讲的课程。我们的几个对手公司的核心讲师都

有了新的课程，讲课模式也有了很多好的变革，可你却始终墨守成规。我只得重新再聘高手。”

老板的话让冯乐很受触动。

冯乐仔细回想了这些年自己的所作所为，觉得的确存在许多问题。比如，做事过于守旧，完全按设定好的计划来进行，多年来，按时起床、吃饭、约会……没有任何改变，只为了工作而工作，从不享受工作。

更重要的是，这些年，他根本没有拿出时间进行自我充电，却总是抱怨公司对自己的待遇不好，同事难以相处。

后来，冯乐费了很大的劲，应聘到了一家新公司。为了不重蹈覆辙，他特意去名校进修学习，同时，每天拿出时间，研究竞争对手的课程，学习其精髓，弥补自己的不足。

为了克服自己爱抱怨的弱点，冯乐还积极进行自我心理疏导。无论是在生活和工作中遇到任何难题，都尽量避免用抱怨的形式宣泄心中的不良情绪，而是多和亲人朋友说出自己的烦恼忧虑，或者找一些有智慧的长者来指点迷津。如果仍然不见效，还会克服心理障碍，勇敢地去找心理医生进行治疗。

同时，在生活中告诫自己不要凡事都与他人攀比，因为攀比极容易造成嫉妒或焦虑而破坏了自己的心境，养成用抱怨来缓解内心压力的坏习惯。

通过半年多的努力，冯乐终于调整好了自己的心态，成了一个能根据市场需求而不断研发新培训课程的明星讲师。

俗话说：江湖越老，胆子越小。许多人在社会上打拼多年后，不知不觉中都变得像冯乐一样，守着自己所得到的一切，不想改变，却还时常对自己周围的一切不停抱怨。可是时代在变，很多时候，现实逼得我们必须做出改变。因为不改变，就会被无情地淘汰。与“淘汰”相比，改变和创新所承受的这点痛又算得了什



么呢？

如果抱怨成了一个人的习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，没有了空间，处处不顺，处处不满，那样会把自己弄得很累。与其抱怨，不如努力去改变，改变的过程，其实本身就是很大的幸福。



5. 上天总是公平的

有一天，素有“森林之王”称号的狮子，来到了天神跟前：“我很感激你赐给我如此雄浑威武的体魄、如此强盛无比的力量，让我有足够的才能统治这整座森林。”

天神听了，微笑地问：“但是这不是你今天来找我的目的吧！看起来你似乎为了某事而困扰呢！”

狮子轻轻吼了一声，说：“天神真是懂得我啊！我今天来的确是有事相求。尽管我的才能再好，但是天天鸡鸣的时候，我总是会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一个力气，让我不再被鸡鸣声给吓醒吧！”

天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的回答。”

狮子兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰砰”响声。

狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象：“你干嘛发这么大的脾气？”

大象拼命摇摆着大耳朵，吼着：“有只讨厌的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。”

狮子离开了大象，心里暗自想着：“原来体型这么庞大的大

象，还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好埋怨的呢？毕竟鸡叫也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻不在骚扰着大象。这样想来，我可比它幸运多了。”

狮子一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想：“天神要我来看看大象的情形，应当就是想告知我，谁都会遇上麻烦事，而它并无法辅助所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡叫时，我就当做鸡是在提示我该起床了，如此一想，鸡叫声对我还算是有益处呢？”

在人生的道路上，总会遇到曲折和不顺，有一些人就会牢骚满腹，觉得上天真是不公，习惯性地抱怨老天亏待我们，没有赐予我们更多，辅助我们渡过难关。但实际上，老天是最公正的，就像他对狮子和大象一样，每个困难都有其存在的价值，世事艰辛不如意者十有八九，不必因为不平而泄气，也不必因为挫折而烦恼，只要自己努力，机会总会出现的。

美国的布鲁金斯学会多年来以培养世界上最杰出的推销员著称于世。该学会有一个传统，那就是每期学员毕业时，会给他们出一道最能体现推销员实战能力的实习题。

在尼克松当政时期，曾经有一位学员成功地把一台微型录音机卖给了尼克松总统。为了奖励他，学会赠给了他一只刻有“最伟大的推销员”的金靴子。但是在接下来的26年时间里，却再也没有人能够获此殊荣。

直到2001年，一位名叫乔治·赫伯特的推销员的出现，才再次打破了这一推销极限。

当时学会的实习题是：请把一把斧子推销给布什总统。面对这一难题，许多学员都放弃了角逐金靴奖的机会。他们抱怨说，这个任务太难了，根本就是不可能完成的，因为现任总统根本不需要斧头，即使需要也用不着亲自购买。然而，让人没有想到的是，乔



治·赫伯特竟然做到了，而且用他自己的话说，“没花多少工夫”。

他是这样做的：“我认为把一把斧子推销给布什总统是完全有可能的，因为总统在得克萨斯州有一个农场，里面有许多树。于是我给他写了一封信，信中说：‘总统先生，有一次我有幸参观了你的农场，发现里面长着许多大树，有些已经枯死了。我想您一定需要一把斧头。眼下我这里正好有一把非常适合砍伐枯树的斧头，如果您有兴趣的话，请按这封信上的地址给予回复。’后来，他就给我汇来了买斧头的钱。”

也许有人觉得这不公平，26年的时间里，学会培养了数以万计的推销员，也造就了数以百计的百万富翁。难道说他们的能力都不如乔治·赫伯特吗？为什么不把金靴奖发给他们？对此，该负责人回答道：“这只金靴子之所以没有授予其他的学员，是因为我们一直想寻找这么一个人，这个人不因有人说某一目标不能实现就放弃，不因某件事情难以办到而失去自信。”

自信，坚持，不放弃，这就是成功的理由。乔治·赫伯特用自己的自信和积极进取，将那把斧头成功地推销给布什总统，赢得了金靴奖，这便是公平！

面对世上的各种困难，只要我们能摆正心态，不牢骚抱怨，不事事苛求公平，就可以做到心平气和。天无绝人之路，也许此处你遭遇不公平的对待，彼处却可享受公平的待遇。因为上天对人总是公平的，只是我们一定要付出努力和奋斗才会有这种可能，如果只是一味等待别人给你公平，或者你觉得不公平就放弃努力，那你就错了。



6. 持有一颗平常心

在生活和工作中，萦绕在我们周围的大多是些卑微琐碎的小事，许多人因为缺少耐心和坚持，无法忍受这些琐碎的工作，便轻易地放弃，使得成功和机遇与他们擦肩而过。而有一些人则能持有一颗平常心对待眼前的一切，心怀大志，并善于抓住机遇，于是他们成功了。

其实，当你身陷琐碎之事时，如果能够静下心来熬上一阵子，黎明就会来临，就像那些困在海上或沙漠里的人，因为过于悲观和浮躁而在最后关头自杀了，可往往在他们刚做完蠢事后，营救的人员就赶来了，或者同伴在沙漠中找到了绿洲。

工作不分高级与卑微，琐碎还是简单。如果没有平常心、责任心、耐心和热情，就都无法做好。从最基础的内容做起，即使再平凡的工作，再低级的职位，只要执著坚持，你也能建成“世上最美的房子”。

有这样一个故事：

一位年轻的女工进入一家毛织厂以后一直从事织挂毯的工作，做了几个星期之后，她再也不愿意干这种无聊的工作了。

她去向主管辞职，低沉地抱怨道：“这种事情太无聊了，一会儿要我打结，一会儿又要把线剪断，这种事情完全没有意义，真是

在浪费时间。”

主管看了看她，意味深长地说：“其实，你的工作并没有浪费，其实你织出的很小的一部分是非常重要的一部分。”

然后主管带着她走到仓库里的挂毯面前，年轻的女工呆住了。

原来，她编织的是一幅美丽的百鸟朝凤图，她所织出的那一部分正是凤凰展开的美丽的羽毛。她没想到，在她看来没有意义的工作竟然这么伟大。

其实，工作中本来就没有高雅和卑微之分，任何一件看起来琐碎不起眼的工作都有其重要作用，保持一颗平常心，才能不被琐事侵扰。

有人曾经问美国航海家雷伯克，当他毫无希望地迷失在太平洋里，和他的同伴在救生筏上漂流了21天之久时，他学到的最重要的一课是什么？雷伯克回答说：“我从那次经验所学到的最重要的一课是：如果你有足够多的新鲜的水可以喝，有足够的食物可以吃，就绝不要再抱怨任何事情。”



7. 珍惜已有的幸福

佛经中有这样一个故事：

有一天，佛陀外出云游，路上遇见一位诗人。诗人年轻、有才华、富有、英俊，而且拥有娇妻爱子，但他总觉得自己不幸福，逢人便抱怨上天对自己不公。

佛陀问他："你不快乐吗？我可以帮你吗？"

诗人回答："我只缺一样东西，你能给我吗？"

"可以。"佛陀说："无论你要什么，我都可以给你。"

"是吗？"诗人盯着佛陀，一字一顿、满脸怀疑地说："我–要–幸–福！"

佛陀想了想，自言自语道："我明白了。"

说完，佛陀施展佛法，把诗人原先拥有的一切全部拿走——毁去他的容貌、夺走他的财产、拿走他的才华，还夺走了他的妻子和孩子的生命。做完之后，佛陀立即离去。

一月后，佛陀再次来到诗人身边。此时的诗人，已经饿得半死，躺在地上呻吟。佛陀再施佛法，把一切又还给了诗人，然后悄然离去。

半个月后，佛陀再次去看诗人。这一次，诗人搂着妻儿，不停地向佛陀道谢。因为，他已经体会到了什么是幸福。



生活中，很多人都同那位诗人一样——对自己已经拥有的幸福视而不见，却还在苦苦追求“更多更好”的东西。其实生活就是这样，它在无形中就已经给了我们必需的东西，是浮躁的情绪和抱怨的心理使我们不懂得驻足欣赏我们已经拥有的一切，总是要等到失去之后才懂得拥有的难能可贵。

很欣赏海伦·凯勒说过的一句话：“我只看我自己所拥有的，不看我没有的。”这话十分有道理，没有是无限的，拥有是有限的，追求无限的永远是痛苦，欣赏有限的永远是快乐。

现实当中，很多事情是无法相比的。有人羡慕别人的千万家产，有人羡慕别人的高官厚禄，有人羡慕别人的甜美爱情……其实，我们不应该太去羡慕别人的运气，而更多地要去看人家的努力和付出，自己就会心安。

比如说海伦·凯勒，她是不幸的，在来到世上仅仅十九个月的时间，在她还没有懂得什么是色彩，没有懂得声音的表述对象的时候，就因猩红热而失明，失聪，后来又失语。对于看不见光，听不见声音，甚至连说话的权利都被剥夺的海伦来说，她接受了生命的挑战，没有任何抱怨，而是用顽强的毅力克服了生理缺陷所造成的精神的痛苦，在没有光明和声音的世界里，学会了骑马、滑雪、下棋、参加戏剧演出，参观博物馆和名胜古迹，创造了生命的奇迹。凭自己的智慧，考入了哈佛大学，创作了14部作品，成为了一个学识渊博，掌握了英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名的作家和教育家。

我们拥有明亮的眼睛、灵敏的听力、能说流利的话语，与之相比，我们就是很幸福的，还有什么好抱怨的呢？实际上，生活给予我们的已经太多，是欲望和贪婪让我们变得越来越浮躁，从而迷失了我们的心，使我们忽略了已经拥有的幸福。

美国西雅图有个很特殊的鱼市，很多顾客和游客都认为到那

里买鱼是一种享受。原因就在于，那里的鱼贩们虽然整日被鱼腥包围，但他们总是面带笑容，而且他们工作时可以和马戏团演员相媲美，个个身手不凡。他们就像合作无间的棒球队员，让冰冻的鱼像棒球一样，在空中飞来飞去，并且互相唱和："啊，5条带鱼飞到明尼苏达州去了。""明尼苏达州收到，请再来一批。"

这种工作气氛还影响了附近的居民，他们经常到这儿来和鱼贩用餐，感受他们的好心情。后来甚至有不少没办法提升工作士气的企业主管专程跑到这里来取经。

有一次，一位记者专程来采访他们，记者问道："你们在这种充满鱼腥味的地方做苦工，为什么心情还这么愉快？"

一个鱼贩回答："几年前，这个鱼市场也是一个没有生气的地方，大家整天抱怨。后来大家认为，与其每天抱怨沉重的工作，还不如改变工作的品质。于是我们不再抱怨生活本身，而是把卖鱼当成一种艺术。就这样，我们变得越来越快乐，这里成了鱼市场中的奇迹。"

少一份抱怨，就会多一些快乐，珍惜现在拥有的，你才会被幸福充盈。



8. 要善于抓住机会

有这样一个笑话：有一条带鱼，从小被一个女孩养在鱼缸里，它每天游来游去，总会碰到鱼缸壁。为此，它一直很郁闷。

后来，这条带鱼越来越大，鱼缸已装不下它了，女孩便给它换了一个大一点的鱼缸。可这只带鱼游的时候，仍然会碰到鱼缸壁。它开始讨厌这种原地打转的生活，漂在鱼缸上面，一动不动，也不怎么吃鱼食。

女孩见它可怜，便把它放到大海里，心想，这回它一定会开开心心地在海里畅游了。

可这条带鱼在大海里游了几天后，心情依然闷闷不乐。有一天，它遇到了另外一条鱼。那条鱼问它："你看起来心情特别不好，发生了什么事情吗？"

带鱼苦着脸，叹了口气说："这只鱼缸太大了，我怎么也游不到它的边上。"

其实，生活中很多人的心态都同这条带鱼一样：总是抱怨自己没有施展才华的机会，换了无数个"鱼缸"，却总是碰壁，当他们突然游到了一个很大的施展空间时，却又抱怨其没有"壁"，让他们没有安全感。总之，他们时刻都在抱怨，却从没想过原因到底是什么。

难道真的像有些人抱怨的那样：我们没有机会，没有人帮助过我们，抱怨世界不公平，抱怨自己没有好的出身、好的关系吗？不是！我们缺少的不是这些条件和机会，最重要的是，我们缺少发现机会的眼光和把握机会所需要的足够智慧，要知道，这个世界上所有的机会都是给有准备的人的。菲勒就是这样一个非常善于抓住机会发财致富的人。

菲勒曾经仅仅是一名小商贩，但一批无人问津的丝绸却使菲勒从小商贩一跃而成为商人。事情是这样的：

有一批来自日本的丝绸，数量足有一吨之多，一次在轮船运输过程中，遇到了风暴，这些丝绸被染料浸染了。如何处理这批丝绸，成了日本人最头疼的事情。

想要卖掉，无人问津；想要运出港口扔掉，又怕被环境部门处罚。所以，最后打算在回程的路上扔到大海里。

菲勒无意中听到此事，觉得机会来了。

于是在第二天找到船长，说："我可以帮你们处理掉这些丝绸。"

结果，他没有花任何代价便拥有了这批被染过的丝绸，回去后，他用这批丝绸制成了迷彩服装、迷彩帽子和迷彩领带。几乎一夜之间，他拥有了10万美元的财富。

还有一次，菲勒在郊外看中了一块地皮，于是花了10万美元买了下来。地皮主人暗暗在心里嘲笑："这样偏僻的地段，只有傻子才会愿意出那么高的价钱。"

令人意想不到的是，一年后，市政府宣布在郊外建环城公路。不久，菲勒的地皮升值了150倍。城里的一位富翁找到他，愿意用2000万美元购买这块地，但菲勒却说："我想再等等。"因为他觉得这块地皮还会升值。

果然，三年后，那块地皮卖了2500万美元。

菲勒活了77岁。临死前，他让秘书在报纸上发布了一条消息，



说他即将去天堂，愿意给那些失去亲人的人带一个问候的口信，条件是每人收费100美元。这一荒唐的消息，引起了无数人的好奇心，结果，他真的赚到了10万美元。如果他能在病床上多呆几天，也许会赚得更多。

他死后，秘书按照他的遗嘱刊登了一则广告，说他是一位绅士，愿意和一位有教养的女士同卧一个墓穴。结果，一位贵妇人愿意出资5万美元和他一起长眠。

这就是菲勒——一个至死都能抓住机会赚钱的人。他的墓碑上写着："我们身边并不缺少财富，而是缺少发现财富的眼光"。

的确，我们身边总是存在着各种各样的机会，就看你能不能抓得住。

或许有人会问，机会到底是什么？其实，机会就是别人不知道他知道了，别人不明白他明白了，别人犹豫或不做而他做了，当别人知道了，明白了，想要做了，而他已经成功了！机会就是这样，总是偏爱少数人，因为大部分人都有一种惰性，喜欢跟风，人云亦云。而想要抓住机会，不让机会从身边白白流失，很重要的一点就是要用发展的眼光看事物。

有的人喜欢抱着老黄历做事，感觉这也不顺眼，那也不好受，总是持怀疑的眼光看待时代的进步和社会的发展，于是牢骚满腹；还有的人自以为是，认为自己对任何事情的看法都高人一筹，对一切新鲜事物都持一种批判的态度，不去做深入的了解，结果往往是：停留在过去的辉煌上，束缚在旧有的观念上，没有发展，不会进步。

千万不要把无知当个性，也不要随便抱怨，那样只能使自己等到未来因为错过机会而感到惋惜。对于机会的降临，只有一个办法，就是抓住它！

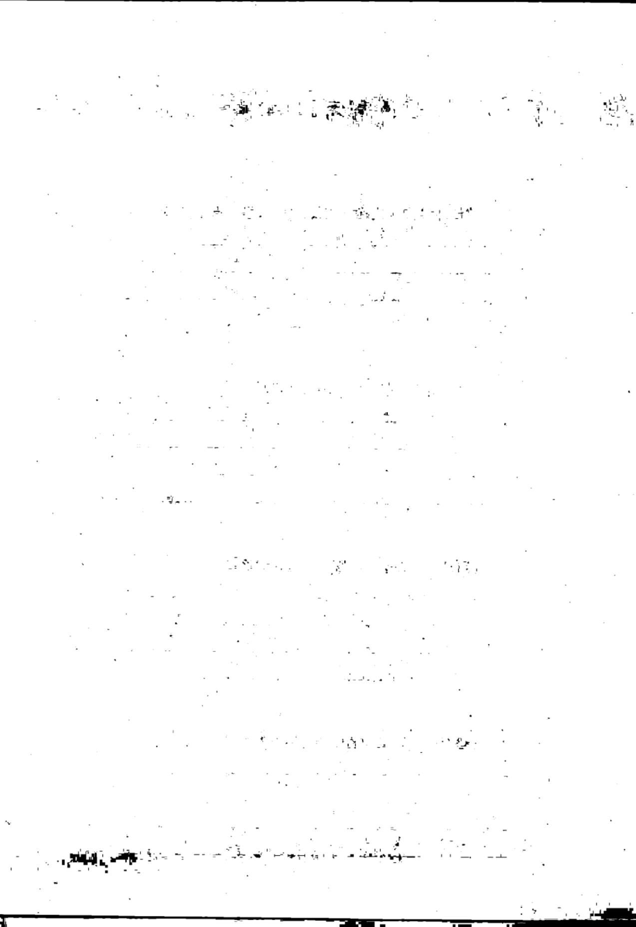
思考题（四）

1．人们为什么喜欢抱怨？抱怨真的只是有害无益吗？

2．怎样才能让自己停止无谓的抱怨？

3．看到身边的人牢骚满腹，你应该怎么做？

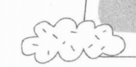
4．抱怨对生活和工作的影响有哪些？





第5章 放下心中的欲望，克制浮躁

罗斯金说：世上四分之三的要求都是不切实际的，是建筑在幻想、唯心、希望和感情的基础上的。欲望即是如此。人们对欲望的追求几乎达到了疯狂的程度，不能自已，甚至失去生命。而导致这种意识和行为不能自制的原因，就是浮躁。想要克制浮躁，就要放下心中过多的欲望。







1. 贪欲会让你痛苦

远古时候，在西方国土有一位势力庞大的顶生王，由于拥有七件绝世宝物，使得周围各国都臣服于他。他非常健康、长寿，而且圣明仁德，所有的百姓都愿意归属于他。另外，他还有一千个才智过人、智勇双全的儿子。虽然拥有这么多的福德，但是顶生王并不满足。

一天，他想："我已经拥有了绝世宝物和西方的土地，但是听说东边有个弗于逮国，那里的人们，生活富足，要什么宝物都有。我要是能拥有它，就会很开心了！"

顶生王心里想着，脚下已生风，飞行金轮带着他向东方飞去。

弗于逮的国王、群臣和百姓们听说顶生王驾到，没有不欢迎他的，自愿归附于他。顶生王以法治理国家，以仁义教化人民。几年下来，弗于逮国也更加欣欣向荣了。

半年后，顶生王又想："我虽然已经有了西方、东方的国土，只是我还是无法静下心来生活。如果我能在北方和南方也都称王，该是件多么痛快的事啊！"

于是神奇的金轮又分别把他送到北方和南方。同样地，几年以后，顶生王带领群臣，把北方的郁单国和南方的阎浮提国均教化得很好。



顶生王又有了新念头："地上的一切都属于我了，真想到天界去，拜见天上的帝释。"

于是飞行金轮又把他带上了天界，受到帝释天王的热情欢迎。

顶生王与帝释天王同坐在宝座上，举目四望，看见宫殿富丽堂皇，全是用黄金、白银、水晶、琉璃、珊瑚、琥珀、珍珠等宝物修筑成的，不禁想道："我的四方土地、天下的珍宝和无上的荣耀，与天帝相比逊色多了。要是能让帝释天王死掉，由我来继承这一切，那就太完美啦！"

顶生王心中一生恶念，天帝和众神灵全都知晓，立刻将他送回自己的王宫里。不久，顶生王身患重病，即使请名医诊治，有了仙草良药，仍不见效。

大臣问他："大王的病如此沉重，万一有什么不测，不知有什么事要交代吗？"

顶生王清楚地知道自己的病情，于是说："我死后，如果有人问：'顶生王是怎么死的？'你们就说，国王是因为太贪婪，才会得了不治之症而丧命。我现在后悔已晚，只能把得到的教训传给后代。切记：'贪欲犹如焚身之火'，千万不可贪得无厌啊！"

生活中，贪欲就像麻醉人们心灵的"鸦片"，陷入其中的人，最开始还能陶醉在满足的幻想中，可是一旦上瘾，就会越陷越深，痛不欲生，发展到最后难免搭上了自己的性命。

大家都知道，人的欲望就像一个无底洞，因为永远无法填满，人们就会变得愈发浮躁和贪婪，世间罪恶也多因此而起。固然，物质财富能够维持人的基本生存条件，实现最高标准的生活方式，满足所需所愿，日子过得舒服惬意。对于一个国家而言，强大的财力、物力更是有助于国民生活水平的提高，社保、教育、科研、军备，无不仰仗于国家财富。但是，一旦因为艳羡他人富有，就去杀人放火、贪污受贿，或是眼馋他国财富而悍然发动战争，则必然会

民不聊生、生灵涂炭。在中东石油库的吸引下，美国发动的两次中东战争，不正说明了现代人更难逃脱欲望的蛊惑吗？

人们都知道石油大王洛克菲勒是个著名的慈善家，但很少有人知道洛克菲勒也曾被贪欲蒙住了双眼。

洛克菲勒出身贫寒，当他富甲一方后变得贪婪冷酷，宾夕法尼亚油田地带的居民深受其害，非常痛恨他，兄弟们也不耻于他的行为，将父亲的坟墓从洛克菲勒家族的墓园中迁出，说在洛克菲勒支配的土地上，无法安眠！洛克菲勒的前半生就在众叛亲离中度过。洛克菲勒53岁时，疾病缠身，人瘦得像木乃伊。医生们向他宣告了一个残酷的事实：他必须在金钱、烦恼、生命三者中选择一个。这时他才开始领悟到，是贪婪的恶魔控制了他的身心。他听从了医生的劝告，退休回家，开始学打高尔夫球，去剧院看喜剧，还常常跟邻居闲聊。他开始过一种全新的、与世无争的平淡生活，并且开始大量捐赠。洛克菲勒一生至少赚进了十亿美元，捐出的就有七亿五千美元，芝加哥大学、北京著名的协和医院都是他慷慨解囊捐赠建立的。

洛克菲勒的前半生因为金钱迷失了方向，后半生千金散尽，才重返生命的正道。他用一生的时间才找回曾经丢失的世界，那里有用金钱买不到的平静、快乐、健康和长寿，以及别人的尊敬和爱戴。

我们无须像洛克菲勒走一生的弯路去寻找生命的真谛，我们只要不远离生活中的真善美，不被金钱所奴役，那么世界就属于我们。正如托尔斯泰有句名言："金钱与粪尿相同，积聚便会发出恶臭，然而散布时，则能肥沃土壤。"

哲人王尔德也曾说过："学会在贫穷中乐道，就能独享人生成就的事业美景。"





2. 放下身份荣耀感

在美国耶鲁大学300周年校庆之际，全球第二大软件公司“甲骨文”的行政总裁、世界第四富豪艾里森应邀参加典礼，当着耶鲁大学校长、教师、校友的面，说出一番惊世骇俗的言论。他说：所有哈佛大学、耶鲁大学等名校的师生都自以为是成功者，其实你们全都是失败者，因为你们以比尔·盖茨等优秀学生为荣，但比尔·盖茨却并不以在哈佛读过书为荣。

他还说：众多最优秀的人才非但不以哈佛、耶鲁为荣，而且常常坚决地舍弃那种荣耀。世界第一富比尔·盖茨，中途从哈佛退学；世界第二富保尔·艾伦，根本就没上过大学；世界第四富，就是我艾里森，被耶鲁大学开除；世界第八富戴尔，只读过一年大学；微软总裁斯蒂夫·鲍尔默在财富榜上大概排在十名开外，他与比尔·盖茨是同学，为什么成就差一些呢？因为他是在读了一年研究生后才恋恋不舍地退学。

艾里森接着说：不过在座的各位也不要太难过，你们还是很有希望的，你们的希望就是，经过这么多年的努力学习，终于赢得了为我们这些人（退学者、未读大学者、被开除者）打工的机会。

虽然艾里森的话有些偏激，但并非全无道理。从另一个意义讲，艾里森的这番话正是在提醒人们不要被一种强烈的“身份荣耀

感”罩住自己的视野和思维。生活中，人们常常以出生于高贵的家庭为荣，以进入一所名牌大学读书为荣，以在国家机关或在国际大公司工作为荣，以身居豪宅出入有名车相伴为荣……虽然这些荣耀感无可厚非，但是如果过分迷恋，那么人生的境界就不可能太高，事业的格局也就不会太大。因为过分迷恋荣耀，会让我们变得浮躁，使得我们自我陶醉，自我满足，停滞不前，习惯躺在荣耀上睡大觉，从而失去前进的动力，最终在这个激烈的社会竞争中被淘汰。莫不如踏踏实实做事，丢掉已有的头衔、学历，放下身份荣耀感，也许还会获得意外的收获。有这样一个故事：

有一位计算机博士刚刚到达美国后，到处找工作但是到处碰壁，四处奔波却最终一无所获。万般无奈，他来到一家职业介绍所，没有出示任何学位证件，以最低身份作了登记。

出乎意料的是，居然很快接到职业介绍所的通知，被一家公司录用了，但职务是最初级的程序输入员，但是他很珍惜这份工作，干得投入认真，不久，老板发现这个小伙子能察觉出程序中不易察觉的问题，能力非一般程序员可比。此时，他亮出学士证书，老板给他换了相应的职位。

过了一段时间，老板发现这个小伙子能提出很多有独特见解的建议，其本领远比一般大学生高明。此时，他亮出了硕士证书，老板又立刻提拔他。

又过半年，老板发现他能解决实际工作中遇到的所有技术问题，于是决意邀请他去自己家中喝酒。酒席桌上，在老板的再三盘问下，他才承认自己是计算机博士，因为工作难找，就把博士学位瞒了下来。第二天一上班，他还没来得及出示博士学位证，老板已经宣布他就任公司的副总裁了。

抛掉“身份荣耀感”，把姿态放低，反而使得博士能在短时间内脱颖而出、数次提拔。相反，如果一开始就亮出博士学历，固然



可能立刻得到较高的职位，但也势必给别人较高的期待，表现出色被认为是理所应当，表现不好就与心理期待形成反差，搞不好一个错误就会让人失望，从而丢了自己的饭碗。再者，即使凭借学历而位居高职，公司里经验丰富、学历不低的员工也会比比皆是，谁又会服气一个只有空头文凭初来乍到者呢！

所以，不如在适当的时候学会放下身段，从最基层最简单的事情做起，踏踏实实、任劳任怨，一步一个脚印地走来，也许还会收获你想要的。心浮气躁，急于求成，会让自己最终一无所获。

拥有生活的热忱，远比空守再多的名誉、地位、金钱更可贵。历数世界上那些成功人士，无不把荣誉看得非常淡薄。居里夫人就是其中一位。

一次，一位朋友到居里夫人家拜访，看到她的小女儿正在玩一枚金质奖章，它正是大名鼎鼎的英国皇家学会刚刚颁发给居里夫人的，朋友非常不解。居里夫人微微一笑："我想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已。决不能永远守着它，否则将一事无成。"



3. 懂得见好就收

“见好就收”，这是民间的说法，其实就是平日所说的“知足常乐”。人生说起来短暂，却也相对漫长，而在这几十年的时光中，我们的身边会充满无数的诱惑。有的人很贪心，什么都不满足，结果呢，为物所累，弄到身败名裂的下场。自古以来，贪婪的人就是这样，一次又一次的贪婪，一发而不可收拾，最终毁了自己的名誉，断送了自己的前程。

拿破仑一世曾经征服欧洲各国，集财富、权力、荣耀于一身，叱咤风云。然而他却无法征服自己，他攻城略地无数，却从未满足，也不知止境，最终在滑铁卢战役中一败涂地。

有人问拿破仑：“你的一生中有多少真正快乐的日子？”这位法兰西皇帝、横扫千军的统帅居然回答说：“在我的生命中，从不知快乐为何物！”

我们试想拿破仑当上全世界的皇帝，想必也不会有所满足和快乐，因为他给自己制造了一个假想敌人，他从未战胜过这个敌人，毕生都活在自我紧张当中，而这个敌人就是他无尽的欲望。

与拿破仑形成鲜明的对比，威廉·莎士比亚这样写道：“我的王冠在我的心中，不在我的头上。它既没有钻石和印度宝石的装饰，也不叫人看见。我的王冠就叫做知足，这顶王冠只有国王能够享用。”



有道是："人能知足心常乐，事到无求品自高。"

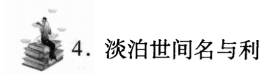
孔子曾经说过："贤哉，回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉也！"这是孔子赞美他的学生颜回的话，没有过多的物质要求，住的不好，吃的简单，却能始终保持快乐的心情，这是何等的旷达超然！而唯有这种宁静淡泊的心态，才能获得精神上的提升，如果一个人整天生活在物质的欲望里，想换大房子，想买高档汽车，想赚更多的钱，想有更多的存款……那么他便是一个物质的奴隶，得不到喘息的机会，他甚至不懂得去欣赏生活。就像一只蚂蚁，背负沉重的食物，本想储藏它的一生，却被活活压死。这样可笑、可怜的悲剧，生活中随处可见。有这样一个故事。

古时候，皇帝有一次大清仓，规定大臣们可以随意提取自己喜欢的东西，以此奖励他们的劳苦功高。有一个大臣只拿了一匹布，就轻松地走出来了，另一个大臣，却趁着这个机会大揩油水，肩上背着，手里拿着，腋下夹着，腰上缠着，竟至于被绫罗绸缎绊倒，摔了个人仰马翻，招来世人耻笑。其实，那个英明的皇帝正以此来考察他的官员，谁有清正廉洁之心，谁该废掉，谁该提升，至此一目了然。

所以，人应该懂得见好就收，见好就收是一种美德，也是一种人生的境界。虽然在这个科技发达、物质丰富、充满竞争的社会，人们像看见红色斗篷的斗牛，被世上的名利、金钱、物质所迷惑，心中只想得到，只想将其统统归于自己，而不懂得见好就收，更舍不得放下，因此，人们心中就充满了矛盾、忧愁、焦躁和不安，心灵上也因此承受巨大的压力，以至于活得很累。

其实，人的需要很简单，一张床，三餐饭，如此而已。而那些贪得无厌的人，虽然表面看并非全为自己，有的为爱人，有的为家人，有的为朋友，但说到底还是一个私心在作怪，他们总想以此换

得尊重，换得爱戴，换得永世不败的基业。其实，这怎么可能，人生只有高洁的情怀才能高立于世，只有精神的东西才会永远流传！



4．淡泊世间名与利

人心浮躁，带来的直接后果就是爱慕虚名、急功近利。人生在世，从古至今，能够看破名与利者又有几人呢？

相传乾隆皇帝南巡时，听说金山寺的风景异常壮观，于是专门到金山寺江天阁观赏，只见长江中千樯万橹，往来如织，乾隆不觉有感而发："真不知每天有多少人在那里忙忙碌碌！"旁边随侍的老方丈便说："以老僧看来，只有两个人。"乾隆就奇怪地问他："怎么只有两个？"老方丈答："一个是名，一个是利。"

古书云："天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。夫千乘之王，万家之侯，百室之君，尚忧患贫，而况匹夫……亲朋道义因财失，父子情怀为利休……"司马迁在《史记》中的这些句子，把世人的趋利性刻画得惟妙惟肖。

利，是很实在的东西，是见得到摸得着的'存在'的'有'。

名，是属意识形态、精神思想之东西，则是看不见摸不着的，但往往也最能让一个人失去自己的本性。

追逐名利是自然现象，是人性使然，也是人类发展的必然趋势。有名有利是好事，但关键的是不能利欲熏心、浮华于世，如果满心满眼都是名与利，那么结果只能落入名利的泥沼里，毁掉自己。

其实，名利是把双刃剑，正确看待名利，名利就是前进的灯塔，理想的风帆，会催生出巨大的动力，推动着人生向更高的目标



迈进。但若把名利看得过重，那么势必会被名利所累。

计利当计天下利，求名当求万世名。不要因为个人名利而丧失原则立场，出卖自己良心，否则，即使能够获得一时之名利，也终将会被众人所唾弃。

看看那些历史上真正成就大业的人，往往都对名利看得很淡，他们在成功之后并不张扬，而是一如既往地保持着谦虚的姿态，在他们眼里似乎那些荣耀的光环只是昙花一现，毫无关系。

中国原子弹之父邓稼先，以他淡泊名利的人生态度为世人所折服。在他获得博士学位的第9天，就谢绝恩师和同校好友的挽留，谢绝优厚的待遇，毅然回到当时一穷二白的祖国。1958年以后神秘“消失”，接受制造原子弹的使命。从此20多年默默无闻，一直工作在严格保密的地方。直到1986年，国内公开报道了“两弹元勋”邓稼先的名字，当年大漠上腾起蘑菇云的谜底终于揭开。当人们以感激的心情来颂扬这位功臣时，他却平静地辞世而去。

茫茫戈壁，常常是风沙呼啸，酷暑严寒，而他就是在这样的试验场度过了整整10年的单身汉生活，15次在现场领导核试验，掌握了大量的第一手材料。他虽长期担任核试验的领导工作，却本着对工作极端负责任的精神，总是在最关键、最危险的时候出现在第一线。如果没有拳拳的爱国赤忱，没有淡泊名利的心态，是无论如何也撑不下去的。

同样，淡薄名利的天才——钱锺书，也是我们学习的榜样。钱锺书可以说是国宝级人物。他学贯中西，一生著作等身，学问大到只能仰视，可他根本不在意什么名利，甚至不在意自己的生活条件，只是一心一意地做自己的学问。

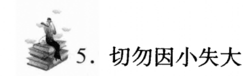
80年代，美国著名的普林斯顿大学，特邀钱锺书去讲学，每周只需讲40分钟课，一共讲12次，酬金16万美元。食宿全包，可带夫人同往。待遇如此丰厚，可是钱锺书却拒绝了。

他的著名小说《围城》发表以后，不仅在国内引起轰动，而且在国外反响也很大。新闻和文学界有很多人想见见他，一睹他的风采，都遭他的婉拒。有一位英国女士打电话，说她读了《围城》非常想见他。钱锺书再三婉拒，她仍然执意要见。钱锺书幽默地对她说："如果你吃了个鸡蛋觉得不错，何必要一定认识那只下蛋的母鸡呢？"

1991年11月，钱锺书80华诞的前夕，家中电话不断，亲朋好友、学者名人、机关团体纷纷要给他祝寿，中国社会科学院要为他开祝寿会、学术讨论会，钱锺书一概坚辞。

就连中央电视台《东方之子》栏目要为他录制节目，也被他拒绝了。当被问到原因时，他只说了一句让很多人不解和汗颜的话：生性淡泊奈若何。

名利历来是人们所极力追逐的对象，有的人孜孜以求，结果一败涂地；有的人坦然淡泊，却一世被人尊崇。



5. 切勿因小失大

劳力士手表的问世，有一个鲜为人知的故事。

劳力士创始人汉斯 · 威尔斯多夫出生在德国巴伐利亚一座城市里，开始时做养殖珍珠的生意，19岁时为一家专门出口的钟表制造厂作代理，后来他也创办了公司销售并自发研制手表。当时，巴伐利亚有位钟表匠叫菲尔德，他纯手工制作的手表不但自动而且防水，因而远近闻名。汉斯 · 威尔斯多夫看了惊叹不已。于是，他想聘请菲尔德到他的公司当技术总监，菲尔德没有答应。汉斯便想收购菲尔德的技术，可菲尔德却一口回绝："我是不会轻易放弃自己的追求的，我的理想是研制出一款世界上最好的手表。"

汉斯知道，一旦菲尔德在自己之前研制出那款手表，自己的公司将会受到前所未有的威胁。

怎么办？只有抢在菲尔德之前研制出当时最好的手表，才是公司唯一的出路，但显然菲尔德在技术上更胜一筹，要抢在他之前研制出那款手表谈何容易？

就在束手无策的时候，汉斯突然得到了一个消息：菲尔德在研制手表的同时，还兼作草帽生意。汉斯立即让助手去向菲尔德高价定购草帽。

果然，菲尔德在收到草帽的订单后，决定将研制手表的事情暂

时放一放，而先去赶制草帽。就这样，汉斯为自己尽快研制出手表并抢先上市赢得了时间。他给那款有着防水和自动功能的手表取名为“劳力士”，并立即进行了注册。

当劳力士手表迅速地占领市场，并成为世界品牌后，汉斯才打开后院，指着那一院子的草帽，对走上门来的菲尔德说：“那就是你的作品。”菲尔德这才恍然大悟，但捶胸顿足也为时已晚了。

菲尔德捡起了草帽，却扔掉了手表，吃了鼻子尖上蝇头小利的亏。只顾眼前利益，不顾长远发展，目光短浅者势必成就不了大事。

著名史学家范晔说：“天下皆知取之为取，而不知与之为取。”其实，得与失总是相互依偎，而且可以相互转化的。舍弃的效能，有时不是马上就能看到，但得到很可能是在日后显现，发挥意想不到的效果，所以，切不可以浮躁，只贪图蝇头小利。

有这样一个故事：

古代一个公爵看上邻居的一块土地，但是邻居不愿意出卖。后来邻居急需用钱，便主动找到公爵商量，公爵的管家接待了他，趁机大杀价。管家自以为聪明。然而，当公爵听说此事之后，立即指责管家，怪他因为几百镑的金钱，卖掉了自己的名誉。后来，又让管家把钱补给了邻居。

趁人之危，贪图小利——不管是与人相处，还是在工作中，生意场上，如果落下这样一个名声，虽然你暂时得到了利益，但从长远来看，你可能因此失去更多。





6. 不要只顾眼前利益

浮躁的人，通常都没有耐心。他们目光短浅，只注重眼前利益，却因此忽略更多更大的长远利益。

有一个青年想要向人请教成功之道，经人介绍去见一个成功的商人，正好商人在吃早饭，于是邀青年一起吃。商人指着桌上3块大小不等的蛋糕对青年说："如果每块蛋糕代表一定程度的利益，你选哪块？"

"当然是最大的那块！"青年毫不犹豫地回答。商人笑了笑说："那好，请吧！"商人把最大的那块蛋糕递给青年吃了，而自己吃起了最小的那块。很快商人就吃完了，随后带着年轻人来到他的书房看起书来。

到了下午，青年人饥肠辘辘，于是很不耐烦地问商人，是否能告诉他成功的办法。商人笑了笑说："小伙子饿了吧，到餐厅去，我马上告诉你答案。"于是带着年轻人又来到餐厅，拿起桌上剩下的那块蛋糕，得意地在青年眼前晃了晃，大口吃了起来。

青年马上明白了商人的意思：商人吃的蛋糕虽然不比青年吃的大，却比青年吃得多。如果每块代表一定程度的利益，那么商人得到的利益自然比青年多而且持久。

有的时候，我们仅仅看到眼前的利益，认为它就是最大最好

的。然而得到之后，却突然发现，如果用同样的精力和时间去做别的事情，虽然暂时没有那么大的利益，可是如果做成之后，加在一起的利益却比我们现在得到的利益多得多。

但是，世界上很多人都看不清这道理，过分地贪求，过分地想要去获得眼前的利益。结果，过分地贪求变成了失去一切的原因。只顾眼前利益的做法也常常导致了自己人生和事业的失败。

有这样一个真实的故事：

在山东有一个蕨菜生产基地，向日本出口蕨菜成了那个地区唯一的经济来源。日本人要求把蕨菜放在太阳底下晒干了以后打包运到日本去。由于放在太阳下面晒干需要两天时间，很多老百姓等不及，就把蕨菜收回家以后开始用锅烘烤。烘烤以后，表面上是干的，但是日本人发现用水泡不开了。

日本人就警告这个地区的人，千万不要用锅烤，一定要放在太阳底下晒。大部分的老百姓遵守了这个游戏规则，放在太阳底下晒。但是游戏规则并不是说有大部分人遵守就能够维持下去的，一定要所有的人都遵守，游戏规则才能成立。有一家老百姓违反，就破坏了所有的游戏规则。

但是，仍然有几家老百姓把蕨菜偷偷地放在锅里烤，日本人发现以后，在一天之内断绝了跟这个地区的全部蕨菜交易。这个地区一夜之间失去了所有的经济来源。

眼前的利益终是有限和短暂的，一个简单的道理，却足以给人意味深长的生命启示。当一个人、一个企业只顾眼前利益的时候，就会直接导致人生和事业的失败。任何人任何时候都不可以急功近利，将目光放远，制定出切实可行的长远目标和规划，并把近期利益与长远利益相结合，把理想和现实有机结合，这样才有可能获得长远的大利，使企业和个人得到长足的发展。



7. 放下你的负担

幸运之神每天早上出来散步，路过公园时，他发现有个衣着破旧的年青人坐在公园的长凳上死死盯着对面的酒店，一连多天都是这样。

幸运之神于是化为一位老者，走到年轻人面前问道："请原谅，我很想知道你为什么每天早上都盯着那家酒店看，是不是很想住进去啊?"

"当然"年轻人说，"可是我没钱，也无家可归，现在是萧条时期，像我这样的人工作都找不到，每天只能在公园里睡长凳。不过我每天晚上都梦到我住在那家酒店里。"

幸运之神微微一笑，"今天我就让你得偿所愿，那家酒店最好的房间我已包下一整年，最近我要去欧洲旅行，我可以让你住进去一个月，费用全包了。"

两个星期之后，幸运之神想看看年轻人是否觉得满意，因为他最喜欢看到人们在幸运中获得快乐。

可是，他发现年轻人已经搬出了酒店，又回到公园的长凳上了。

幸运之神又化为那个老者，来到年轻人面前，有点愠怒地问他，"怎么，酒店里服务不好吗?"

年轻人回答道："哎，多谢您的好意啊。但您有所不知，我睡

在公园里，每天都能梦见睡在豪华酒店，那种感觉真是妙不可言；可是我睡在酒店里，老是梦见自己又回到冰冷的长凳上，这梦真是可怕极了，我几次从恶梦中惊醒。我想还是回到这里睡得舒服。”

每个人的一生都会有许多的欲望，许多的追求。追求荣誉，追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱情，追求金钱，追求名利地位……但人们往往在经历千辛万苦、不择手段而梦想成真的那一刻，却并未感到真正的幸福。因为在追逐的过程中，虽然会不知不觉中拥有很多，但在满足虚荣心外，许多东西也变成了负担。

曾经有个富人，背着许多金银财宝去远方寻找快乐，可是走遍了千山万水也没有找到。一天，他看见一个衣衫褴褛的农夫唱着山歌走来。于是，富人向农夫讨教快乐的秘诀，农夫笑笑说：“哪里有什么秘诀，快乐其实很简单，只要你把背负的东西放下就可以了。”

富人忽然醒悟，自己每天背负那么多金银财宝腰都快压断了，住店怕偷，路上怕抢，每天担惊受怕的，怎么能快乐呢?

于是，他放下行囊，把金银财宝分发给穷人。这样一来，不但负担没有了，他还看见一张张快乐和感激的笑脸，他终于找到了他所需要的幸福。

人生中，我们背负的欲望太多，所以会时常焦躁不安。很多时候，不是快乐离我们很远，而是我们自己拒绝了快乐，是我们的需求太多，总是无法满足，总想拥有更多。正因为这种永无止尽的贪念，使得我们丢失了那原本属于我们的快乐。

我们在这个世界上辛苦地工作，疲于赚钱，这本身并不是目的，其实真正的目的是要享受人生的快乐和圆满。当一个人集功名、荣耀于一身时，也难免会感到高处不胜寒，封顶的荣耀已经是人生的极限，不如趁着封顶未到之时，从容离开。

思考题（五）

1．欲望最终都会使人痛苦吗？

2．生活中，我们怎样才能正确地处理“名”与“利”？

3．我们是否应该放下心中所有的欲望？怎样才能放下？

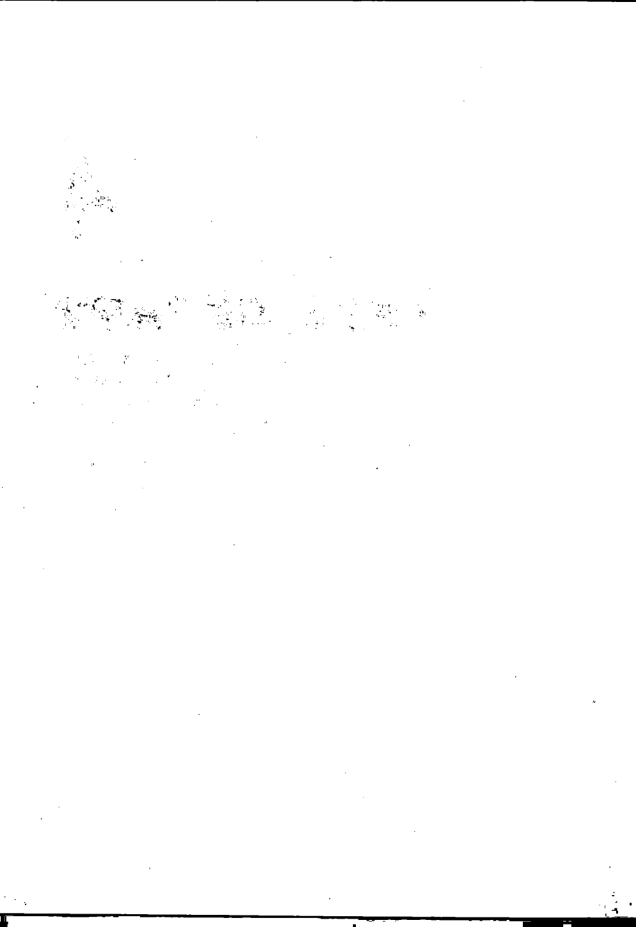
4.浮躁和欲望之间的关系是什么？



第6章

感恩是福，摆脱浮躁困扰

感恩是一份美好的情感，是一种积极健康的心态，同时也是一种良知，一种人生奋进的动力。只有学会感恩，并时刻保持内心充满感恩之情，生命才会得到滋养，人生才会闪烁出纯净的光芒，也才能摆脱内心浮躁的困扰。





1．感恩从自己的父母开始

有这样一个故事：一个人在外地工作，常年不回家，母亲盼啊盼，终于得到了儿子要在除夕之夜回到故里的喜讯。那天，在爆竹声中，母亲包好了儿子最爱吃的三鲜馅饺子，等着儿子回来后下锅。馅儿是精心调制的，应该正对儿子的胃口。但是，母亲心里还是有些忐忑，她想预先知道这饺子的咸淡，便先煮了两个来品尝。一尝之下，母亲大惊失色，饺子馅里竟然忘了放盐！看着两屉已包好的饺子，母亲失望之极。她知道可以让儿子蘸着酱油吃，她也知道即使蘸着酱油吃儿子也会欢呼“好吃死了”。可她不愿意让千里迢迢赶回家来的儿子吃到有缺陷的饺子，怎么办？

这个聪明的母亲，居然从邻居那里讨来了一个注射针管，调好盐水，开始逐个给饺子“打针”。儿子回到家时，饺子也已注射完毕。母亲煮好了饺子，让儿子尝尝饺子的味道如何。儿子尝了，连说“好吃”。这时候，母亲得意地举起那个针管给儿子看，向儿子夸耀说她可以将一个缺陷修复得让他察觉不出。

儿子听着听着就哭了，他在想，这些年，他一个人在外面打拼，也曾吃过很多饺子。那些饺子，咸的咸，淡的淡，他都咽下去了，有谁能像母亲这样在意他的口味？为了让儿子吃到咸淡适宜的饺子，母亲竟想到了这样绝妙的办法。



吃着这交织着母亲的爱与智慧的饺子，哪个孩子能不动容？而动容之后，我们又该做些什么呢？

在这个充满竞争与诱惑的社会，浮躁的人们常常把大把的时间花费在追逐名与利和满足一己私欲上面，而往往忽略了最重要的亲情。不少人经常会说这样的话："我实在太忙了，根本没有时间去看望父母。"事实果真如此吗？这些理由终将在某一天会变成无尽的遗憾和悔恨。常言道：百善孝为先。如果一个人连自己的父母都不爱，都不懂得去感恩，又怎么能奢望他去爱事业、爱社会呢？

现在，不少世界500强公司在进行用人调查时，都把孝顺父母作为一项十分重要的内容加以考察。试想，一个连父母都不知道孝顺的人，怎么会去尊重客户、热爱公司、忠诚于老板、体贴下属呢？

青岛双星集团在选用员工上，尤其是提拔企业管理人员上，有一条不成文的规定，已经实行了20多年，这就是，不孝敬父母的一律不准提拔。曾经有几位管理人员因为有不孝敬父母的情况而被"罢免"了职务。2005年双星集团共向9个"双星好家庭"、53对"双星好夫妻"、22对"双星好姐妹"、10对"双星好兄弟"颁发了荣誉奖牌和奖品。

双星总裁汪海曾动情地说："十月怀胎，两年哺乳，20年的精心呵护和培养，孩子才得以长大成人。此恩此德，怎么报答都不为过。感恩首先要从对自己的父母报恩开始。一个人如果对父母都没有感恩之情，在社会的大家庭中更无法对同事、对领导、对客户有感恩之心，就很难对别人负责。因此，我们在用人上把关是十分严格的，人品不正，别想当双星的'官'。"

的确，父母是这个世界上最伟大的人，他们把所有的真爱、所有的情感都灌注给了我们，而丝毫不顾及自身的辛劳，难道我们不该倾其一生为之感恩吗？

所以，奉劝那些因为忙碌追求而忽略了父母亲情的人们，不要

再说没有时间，不要再说没有精力、忙过这一阵再去做，应该现在就去做！省一次陪客户吃饭的时间，帮助父母做一次菜；省下一笔买名牌衣服的钱，为父母添置一些日用品；省下一集看肥皂剧的时间，听父母唠叨一下生活的琐碎……

其实，感恩父母并不难。孝敬老人是做人的本分，知恩图报是做人的良心。对生养自己的父母，心怀一份感激之情，就会少一份浮躁，多一些坦然！



2．感谢你的竞争对手

内心浮躁的人通常都喜欢安逸，喜欢万事“一帆风顺”，一旦在工作中遇到竞争和对手，就会惊慌失措，寝食难安。

其实，大可不必如此。希腊船王欧纳西斯有句名言：“要想成功，你需要朋友，要想非常成功，你需要的是敌人。”因为有强大的对手，更能逼迫、激励你不断地释放能量。

在第27届奥运会上，孔令辉在男子乒乓球单打决赛中，艰难地以3：2战胜瓦尔德内尔后，拿了冠军。全国人民为之欢呼雀跃，而主持人白岩松却说了一句让我们难忘的话：“我们感谢瓦尔德内尔……”

是的，正如白岩松所说，瓦尔德内尔多年来竞技水平的不断提高，让垄断世界乒坛的中国队找到了真正意义上的对手，并使中国队更强大，我们要感谢他。

正是因为有了对手，我们才会变得越来越强大。在如今五彩缤纷、竞争激烈的社会中，对手素质越来越高，能力越来越强。所谓“狭路相逢勇者胜”，正是由于竞争和对手的存在，才使我们不断进步、不断前行。

蒙牛总裁牛根生就是一个深谙竞争道理的人。在早期蒙牛创业时，有记者问：蒙牛的广告牌上有“创内蒙古乳业第二品牌”的字样，这当然是一种精心策划的广告。那么请问，您认为蒙牛有超过伊利的那一天吗？如果有，是什么时候？如果没有，原因是什么？牛根生答道：没有。竞争只会促进发展。你发展别人也发展，最后的结果往往是“双赢”，而不一定是“你死我活”。

在牛根生的办公室里，挂着一张“竞争队友”战略分布图。牛根生说：“竞争伙伴不能称之为对手，应该称之为竞争队友。以伊利为例，我们不希望伊利有问题，因为草原乳业是一块牌子，蒙牛、伊利各占一半。虽然我们都有各自的品牌，但我们还有一个共有品牌‘内蒙古草原牌’和‘呼和浩特市乳都牌’。伊利在商海A股表现好，我们在香港的红筹股也会表现好；反之亦然。蒙牛和伊利的目标是共同把草原乳业做大，因此蒙牛和伊利，是休戚相关的。”

生活中，竞争无处不在，对手也无处不在。应该正视这一切，不能贪图安逸，更不应有所畏惧，而要怀着感激之情积极面对！因为正是竞争对手的存在，才会产生要打败他而成为强者的念头。



3. 感恩是成功的起点

很多人在生活和工作中一遇到困难和挫折，就变得浮躁起来，开始不满并时常抱怨，他们所缺少的正是对生活的感恩之情！

在很多童话故事里都说过：魔鬼总是装扮成天使出现在人们的周围，以靓丽的外表和快乐硝烟来欺骗人们的眼光。同样，圣洁的神灵却从来不风光登场，往往化为痛苦和遭遇挫折的困苦样子，去考验凡人的眼光。

凡事发生必有其因果，必有助于我！所以，切不可以急躁，也不能轻易放弃。

一个人的成功，并非偶然，而是取决于他的自身素质和品质。现实生活和工作中，我们付出的远比我们收获的多得多，关键是你能否以感恩之心去接受别人所给予的任何一种付出。有这样一个故事：

在软件公司做了8年程序员的史蒂文斯失业了，一切来得那么突然。他一直以为将在这里做到退休，然后拿着优厚的退休金颐养天年。然而，这一年公司倒闭。

史蒂文斯的第三个儿子刚刚降生，他感谢上帝的恩赐，同时意识到，重新工作迫在眉睫。作为丈夫和父亲，自己存在的最大意义，就是让妻子和孩子们过得更好。

但是，失业以后，他的生活开始凌乱不堪，每天的任务就是找工作。一个月过去了，他没找到工作。除了编程，他一无所长。

终于，他在报上看到一家软件公司要招聘程序员，待遇不错。史蒂文斯揣着资料，满怀希望地赶到公司。应聘的人数超乎想象，很明显，竞争将会异常激烈。经过简单交谈，公司通知他一个星期后参加笔试。

凭着过硬的专业知识，笔试中，史蒂文斯轻松过关，两天后面试。他对自己8年的工作经验无比自信，坚信面试不会有太大的麻烦。然而，考官的问题是关于软件业未来的发展方向，这些问题，他竟从未认真思考过。

史蒂文斯觉得公司对软件业的理解，令他耳目一新，虽然应聘失败，可他感觉收获不小，有必要给公司写封信，以表感谢之情。于是立即提笔写道："贵公司花费人力、物力，为我提供了笔试、面试的机会。虽然落聘，但通过应聘使我大长见识，获益匪浅。感谢你们为之付出的劳动，谢谢！"

这是一封与众不同的信，落聘的人没有不满，毫无怨言，竟然还给公司写来感谢信，真是闻所未闻。这封信被层层上递，最后送到总裁的办公室。总裁看了信后，一言不发，把它锁进抽屉。

3个月后，新年来临，史蒂文斯收到一张精美的新年贺卡，上面写着：尊敬的史蒂文斯先生，如果您愿意，请和我们共度新年。贺卡是他上次应聘的公司寄来的。原来，公司出现空缺，他们首先想到了史蒂文斯。

这家公司是美国微软公司，现在闻名世界。十几年后，凭着出色的业绩，史蒂文斯一直做到了副总裁。

一个懂得感恩的人，无论走到哪里都会受人欢迎和尊重，史蒂文斯身上所具有的优秀品质，就像一块大吸铁石，吸引着别人赞赏的目光，并伴他最终走向成功。

感恩，不但是美德，也是一个人之所以为人的基本条件，更是辅佐我们成功的左膀右臂。学会感恩而不浮躁，就是迈向成功的起点。所以，不要忘记感谢你周围的人，你的领导，你的同事和所有给你提供机会的人！



4．微笑着，感谢失败

有一个渔夫有着一流的捕鱼技术，被渔民尊为“渔王”。然而渔王年老的时候却非常苦恼，因为他的三个儿子都很平庸。

于是他经常向人诉说心中的苦恼：“我真不明白，我捕鱼的技术这么好，我的儿子为什么这么差？我从他们懂事起就传授捕鱼技术给他们，从最基本的东西教起，告诉他们怎样织网最容易捕到鱼，怎样划船不会惊动鱼，怎样下网最容易请鱼入瓮——凡是我长年辛辛苦苦总结出来的经验，都毫无保留地传授给他们，可是他们的捕鱼技术竟然赶不上普通渔民的儿子！”

一位路人听了他的诉说后，问道：“你一直手把手地教他们吗？”

“是的，为了让他们得到一流的捕鱼技术，我教得很仔细。”

“他们一直跟着你吗？”

“是的，为了让他们少走弯路，我一直让他们跟着我学。”

路人说：“这样说来你的错误就很明显了。你只传授给他们技术，却没有传授给他们教训——对于才能来说，没有教训与没有经验一样，都不能使人成大器。”

一个人只有经历过失败，并能够从失败的泥淖中爬出来，才会不断积累经验，走向成功。三个儿子的平庸正是因为他们没有经历过失败。我们应该意识到：失败是超越自我的重要推动力，要学会



感谢失败。

然而生活中，总有些人心理素质较差，意志力不强，一遇到挫折，就变得焦躁不安，怀疑自己的能力，渐渐失去信心，这样一来，即使有好机会使事情出现转机，也被这种浮躁的心态吓跑了。

其实失败并不可怕，人生之中谁没有过失败？只要能够怀有感恩之心，在挫折和失败面前有永不言败的心态：惭愧而不气馁，内疚而不失望，自责而不伤感，悔恨而不浮躁。感激失败的考验，从失败中走出一条新路，就有希望摘取成功的桂冠。记得有句俗语是这样说的：走过了所有通向失败的路，只剩下一条路，那就是成功的路。

有这样一个真实的故事：

几年前，宜家因为设计失误不得不收回一种儿童玩具，并下令停止生产，因为这种玩具的眼睛有脱落的危险，对儿童的安全不利。幸运的是，宜家在发生问题之前就发现了这种情况，可是停产又带来另外一个问题。

这种玩具由印度一家工厂生产，该工厂有600名雇员，一时间，600名工人无工作可做。因此，宜家先后派了几名设计师到工厂区查看情况，看看有什么解决办法。前面的几个设计师去了之后都没有提出任何建议，宜家总部陷入了恐慌。此时，一个平时不太引起大家注意的设计师安娜主动请缨，并相信肯定会有办法解决的。

安娜查看了工厂以及所用的材料，她与供应商一起工作，从不同角度进行分析论证。一条路线走不下去，再换一条，就这样，安娜经过连续几个通宵，开发出了一个全新系列的产品，取名叫“法姆尼”。两个星期后，她带着法姆尼返回了瑞典，这是一种带有精美手臂的靠垫。该产品推出后，立即受到宜家人以及顾客的喜爱。法姆尼取得了巨大的成功。更值得一提的是，顾客对这种产品的需求量很大，仅靠该生产厂家原有的600名雇员都不能满足这个需求，

后来工厂又招收了许多新的雇员。

不敢失败实质上才是人生真正的失败。心态浮躁的人永远达不到创造的顶峰。安娜之所以最终取得成功就在于她敢于面对失败，并对失败怀有感激之情，能够在不断探索失败的途中最终找到一条通往成功的路。

人们常说：检验一个人，最好是在他失败的时候，看失败能否唤起他更多的勇气；看失败能否使他更加努力；看失败能否使他发现新力量，挖掘潜力；看他失败了以后是更加坚强还是就此一蹶不振。

所以，想要成为一个生活的强者，就请微笑着，感谢失败吧。因为失败并不意味着你就是一位失败者，失败只是表明你暂时尚未成功，你仍需要时间和继续努力。如果你能怀有一颗感恩心面对每一次失败，就会在这个过程中磨炼你的技巧，增强你的勇气，考验你的耐心，培养你的能力，消除浮躁，最终走向成功。



5. 感谢压力，让人卓越

现代社会，竞争日益增大，随之而来的压力也越来越大。于是，人们在生活、工作的重压之下很容易变得浮躁，时常感觉痛苦和沉重。一提到压力，人们往往都是唯恐避之不及，其实适度的压力是非常必要的。

科学家认为：人是需要激情、紧张和压力的。如果没有冒险的“滋养”，人的机体就无法存在。对这些情感的体验有时让人上瘾，适度的压力可以激发人的免疫力，从而延长人的寿命。

另有一项实验表明，如果将人关进隔离室，即使让他感觉非常舒服，但没有任何情感体验，他也会很快发疯！

所以，我们应该正确看待压力，并学会感谢压力，因为它能激发人的斗志和内在激情，使人的潜能被激发从而让人卓越。

有这样一个故事：

一位出生在普通人家的年轻人十分喜欢文学，但在他30岁之前从来没写过满意的作品。

他的亲人希望他能经商，这样生活可以因此更富足些，但是他却希望能够写作。他最大的希望就是有人能提供他一年生活费用，让他安稳地写作。

但残酷的生活让他不得不走上经商的道路，他先后办了不少厂

子，但没有一家成功；他也曾和出版商合作，经营书籍，但也失败了；他又办了铸字厂和印刷厂，但厄运连连，这两家厂先后倒闭，而且欠下的巨额债务，足以让他还上30年。

没有钱的他不得不走上卖字求生和还债的道路。一年之内，他发疯似的写下了3部小说，但那些书反响平平，销售也不理想，而且因为版权得不到保护，即使小说写成，也不足以解决生计问题。他改做记者，为多家日报撰稿，他每天写大量的文字，换来一些微薄的稿酬。

债主天天上门逼债，他绝望过，也想过放弃。但他十分崇拜白手起家、意志坚强的拿破仑，他把拿破仑的画像放到书桌前，鼓励自己必须坚持下去。

他开始创作小说。一天睡四五个小时，喝大量咖啡，每天晚上8点上床，午夜起来写作，直到早晨8时。为了让自己的文字尽快变成金钱偿还债务，每天早餐之后，他就把手稿送到印刷厂。因为创作时间仓促，文章上经常有错字和文理不通的部分，他只好对校样改了又改，而且他不是只改动几个标点，而是大段大段地重写。一本名叫《老处女》的小说，他一连改了9次，最后让排字工人十分厌烦，他们甚至抗议以后不再排他的文字。

他在30岁之后的生活几乎全是为债务而发疯似的写作。在后来的20年内，他创造了100多部小说，其中的《人间喜剧》、《高老头》等数10篇小说成为传世之作。在他逝世的前两年，他还在修改20多年前的手稿。

他就是法国著名的作家巴尔扎克。巴尔扎克能从一个平庸作家成为著名作家，动力竟来源于那些巨额债务。为挣钱还债，他写作，写作，再写作。

很难想象一个伟大的作家是这样诞生的，但巴尔扎克的故事却让我们明白，压力是成功的催化剂，它可以催生许多奇迹。

其实上天对每个人都是公平的，它在创造许多机会的同时，也制造了更多的压力。有些人在压力面前变得浮躁，但真正的强者，在经历了压力的锤炼后却变得更加冷静和坚强。



6. 对工作心存感激

众所周知，斯蒂芬·霍金是当代最伟大的科学巨匠。他揭示了宇宙的许多奥妙，他所撰写的《时间简史》在全世界销售5000万册以上，是目前销量最大的科普读物。然而不幸的是，在他21岁时，身患卢伽雷病，全身失去知觉，只有一根手指可以活动。他的许多惊世之作，就是凭这根手指扣动键盘写出来的。

有一次，在学术报告结束之际，一位年轻的女记者跃上讲台，面对这位在轮椅上生活了三十余年的科学巨匠，深深景仰之余，又不无悲悯地问："霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？"

这个问题显然有些突兀和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声，一片肃谧。

霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢而醒目地显示出如下一段文字：

我的手指还能活动，

我的大脑还能思维；

我有终生追求的理想，

有我爱和爱我的亲人和朋友；

对了，我还有一颗感恩的心……

心灵的震颤之后，掌声雷动。人们纷纷涌向台前，簇拥着这位非凡的科学家，向他表示由衷的敬意。人们深受感动的，并不是因为他曾经的苦难，而是他面对苦难的坚定、乐观和勇气，是他那颗热爱生活、热爱生命的感恩的心。

虽然现在，感激已经成为一种被广泛认同的职场理念。然而，人们常常为一个陌路人的点滴帮助而感激不尽，却无视朝夕相处的老板的种种恩惠和公司中的种种机遇。因为现代人的生活总是忙碌的、浮躁的，也是极其现实的。常常是公司花了很多心血培养你，对你相当器重，然而你却总是轻视工作，并把公司、同事对自己的帮助视为理所当然，稍有不满就牢骚满腹、抱怨不止，为了自己的利益，不停地跳槽。

其实，每一份工作或每一个工作环境都无法尽善尽美，但如果能每天怀着感恩的心情去工作，在工作中始终牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，就一定会收获很多。

有位父亲告诫刚踏入社会的儿子：“遇到一位好老板，要忠心为他工作，假如第一份工作就有很好的薪水，就算你运气好，要努力工作以感恩惜福；万一薪水不理想，就要懂得在工作中磨炼自己的技艺。”

这位父亲是睿智的，所有的年轻人都应将这些话牢牢地记在心底，始终秉持这个原则做事。即使起初位居他人之下，也不要计较。在工作中不管做任何事，都应将心态回归到零，把自己放低，抱着学习的态度，将每一次任务都视为一个新的开始，一段新的体验。

比尔·盖茨在谈到成功经验时，也曾说过：“是感恩的心改变了我的人生。当我清楚地意识到我没有任何权力要求别人时，我对周围的点滴关怀都心怀强烈的感恩之情。我竭力要回报帮助过我、支持过我的人，我竭力做得更好而让他们快乐。结果，我不仅工作



得更加愉快，得到的帮助也更多，工作也更出色。我很快获得了公司加薪升职的机会，赢得了更加广阔的发展空间。”

可见，一旦做好心理准备，拥有健康的心态之后，不论在工作中做任何事都能心甘情愿、全力以赴，当机会来临之时才能及时把握住。同时，你在这个过程中也会变得更愉快，工作也会更出色。

相反，如果失去感激之情，你就会马上陷入一种糟糕的境地，对许多客观存在的现象日益挑剔。如果头脑被那些令你不满的现象所占据，就会失去平和、宁静的心态变得浮躁，并开始习惯于注意并指责那些琐碎、消极、猥琐、肮脏甚至卑鄙的事情。放任自己的思想去关注阴暗的事情，你自己也变得阴暗，并且，从心理上，会感觉阴暗的事情越来越多地围绕在你身边，难以摆脱。但是，如果能把注意力全部集中在光明的事情上，则会变成一个积极向上的人，一个大有作为的人。

所以，每天都让自己怀着一颗感恩的心而不是抱怨的心态去工作，相信你工作时的心情自然是愉快而积极的，工作的结果也将大不相同。带着一切从容、坦然、喜悦的感恩心情去工作吧！把对老板和对公司的感恩之情化成工作中的动力，你的心将会不再浮躁，你也会获得更大的成功！



7. 以感恩的心活在当下

常听智者奉劝世人，要“活在当下”。那么到底什么叫做“当下”呢？简单地说，“当下”包括：你现在正在做的事、停留的地方、周围一起工作和生活的人；“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真去接纳、品尝、投入和体验这一切。

看似简单，实则做起来很难。因为身处都市快节奏的生活当中，人们很难能静下心来集中精力去做某一件事，总是觉得时间太匆忙，所以不论是学习、工作还是社交、娱乐，甚至是连吃饭、走路、睡觉等都会变得没有耐心，急着赶赴下一个目标，觉得还有更大的目标在等着去完成，于是告诫自己绝不能把多余的时间浪费在“现在”这些事情上。

因为浮躁，大多数人都无法专注于“现在”，他们总是若有所想，心不在焉，想着明天、明年甚至下半辈子的事，总会想着“明年我要赚得更多”，“以后换个更大的房子”，“下个月打算找个更好的工作”……

可是，当他们钱真地赚得更多，房子也换得更大，职位也连升好几级后，却并未变得更快乐，还是觉得不满足：“我应该再多赚一点”，“我应该想办法过得更舒适些”，“我的职位可以更高一点”……

这就是没有“活在当下”，这样的人就算得到再多，也不会觉得快乐，他们把每一刻的力气都耗费在未知的未来，却对眼前的一切视而不见。记得一位作家曾经这样说过：“当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在‘现在’，全神贯注于周围的事物，快乐才会不请自来。”

不如让我们时常怀有一颗感恩之心，认真活好当下，才能让今生无怨无悔。曾经看过这样一个故事或许能够给我们一些启发。

一个小和尚负责每天早上清扫寺院里的落叶，这实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞，每天都需要花费许多时间才能清扫完地上的树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想找个好办法让自己轻松些。

后来另一个和尚对他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了。”

小和尚认为这是一个好办法，于是隔天他起了大早，使劲地猛摇树，这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。

第二天，小和尚走到院子里，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地落叶。老和尚慢慢走了过来，对小和尚说：“无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。”

世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最可靠的人生态度。认真活在当下，戒骄戒躁，不急于求成并能时常怀有一颗感恩之心，每一天才能有所进步，才会寻得真正的快乐。

佛说：“快乐源于感恩，感恩是幸福的源泉。”感恩不但是爱和善的基础，更是人生最大的智慧。我们虽然不可能变成完人，但常怀着感恩的情怀认真过好每一天，就可以让自己活得更加美丽，更加充实。如果人人都有一颗感恩的心，那天天都是感恩节，这世界就会变得更加美丽！

思考题（六）

1．我们应该对哪些人和事感恩？

2．怎么看待你与竞争对手的关系？

3．怎样才能拥有一颗感恩的心？



第7章

培养你的耐心，赶走浮躁

每个人在工作、学习、生活中都会遇到种种困难。成长，其实就是一个树立信心与检验耐心的过程。我们在烦躁中抱怨，会消磨信心和斗志，与机遇失之交臂。唯有培养耐心，才会使你寻找到正确的方向，才会无忧、才会常乐、才会理智、才会冷静地思考。可以说，耐心是一种大智慧，是一种随缘的心性；耐心也是一种大度，一种真正的成熟；耐心更是一种人生态度，在你的耐心之后一切皆有可能。一个人一旦拥有了耐心，就会变得不温不躁，得之不喜失之不恼；有了耐心你也才会少些计较，多一些豁达……总之，在漫漫人生路上，只要你多一些耐心，就会少一份浮躁，就能够坦然咀嚼生活的酸甜苦辣！





1. 耐心出现转机

生活和工作的节奏日益加快，人们也开始变得越来越没有耐心：一件事情如果不能立竿见影，那就必须转换个方向；一项工作如果不能很快获利，那就必须马上转行。很少有人这样想过：或许再耐心地坚持一下，事情就可能出现转机，情况也许就会完全不同。

有这样一个故事：

一个牧羊人养了两只羊。这两只羊几乎同时产下了两只活泼可爱的小羊羔。

一天，牧羊人像往常一样把这两只羊放了出去，把小羊羔留在了羊圈里，因为它们太小，放出去会有危险。

两只羊渡过浅浅的河水，到对岸去吃草。但没过多久，突然天降暴雨，河水泛滥，小溪变成了激流。

牧羊人来到岸边，他知道自己的羊该给羊羔喂奶了，但此时过河是不可能的。

一只羊在河对岸耐心地吃草，等待河水回落，而另一只羊却焦躁不安，并开始抱怨："这水不会落下去了，我的孩子会饿死的，我们留在这里也会被狼吃掉的。"正在吃草的那只羊试图使同伴安静下来，但无济于事，焦急的同伴没有听它的话，一跃跳进了河里。

牧羊人在河对岸看到了这一幕，却无能为力。跳入水中的羊在



急流中游了几米，就被河水卷走了。

天黑的时候，河水已经回落了很多。牧羊人小心地过了河，把另一只羊抱了回来。

没有耐心，就不会出现转机，急于求成的结果，往往只能是死路一条！

俗话说："心急吃不了热豆腐"，成功并不是提速之后的列车，可以朝发夕至，它更像唐僧去西天取经那样，必须经过九九八十一难才能最终修成正果。没有耐心、心态浮躁的人，什么事情都不可能完成，成功也只能是眼前出现的海市蜃楼，而唯有那些有耐心坚持到底的人，才会赢得最后的胜利。

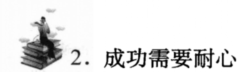
2008年国内引入的最大部头的小说，是13本的《德川家康》。这套历史小说描写了日本战国时期德川家康怎样击败两个强劲对手织田信长和丰臣秀吉，统一日本，成为战国时代的终结者。此书被日本政界、商界广泛传阅，柏杨先生称之为可以媲美《三国演义》和《资治通鉴》。

"杜鹃不啼，而要听它啼，有什么办法？"同样一个问题，强悍嚣张的织田信长说："若它不啼，就杀掉它。"注重权谋的丰臣秀吉说："若它不啼，就逗它叫。"而德川家康则回答："若它不啼，我就等它叫。"

三种态度，决定了三个人最后的结局。织田击败了众多对手，但是却因为骄横死于内乱；丰臣利用谋略统一了全国，但是却因为过于揣度敌方的心思而犹豫不决，在战场上输给了德川；而德川则忍受了主人战死、儿子自尽、击败丰臣却又归顺丰臣等一个个常人难以承受的屈辱，最终强敌一个个逝去，时机成熟，德川才一举发力，成就大业。

柏杨先生把德川的成功总结为"无比的谋略，无情的忍耐"，实在是无比准确、无比精炼。

当然，耐心也并不是一味地消极等待和不作为，而是养精蓄锐、审时度势，能够在正确决策后抓住机遇实现飞跃，这样才能扭转困局，破茧重生！



2．成功需要耐心

早年美国有专家做了这么一个实验，把一些只有四岁的孩子单独留在屋子里面，并给他一块棉花糖，告诉他大人要离开十五分钟，在这段时间如果他不把那块棉花糖吃掉，等大人回来的时候将给他另一块棉花糖。

对于一个只有四岁的孩子来讲，把他关在一间什么也没有的屋子里，他的所有注意力都在那块棉花糖上了，十五分钟的时间是那么漫长，那块棉花糖的引诱是如此得大。

研究发现，可以忍着不把棉花糖吃掉的孩子长大以后，大多数人都成为了成功的人士；而急着把棉花糖吃掉的孩子，长大以后大都平平无奇。

从这个实验中可以得出这样的结论：一个人有多大的耐心，他的成功几率就有多高。反过来，没有耐心的人终将一事无成。这一点也极其深刻地体现在文学作品当中。仔细注意一下，就会发现，所有惊心动魄的精彩故事的主角都是充满了耐心的人，《基督山伯爵》中的爱德蒙·邓蒂斯，《肖恩克的救赎》中的银行家安迪，《越狱》中的迈克尔·斯科菲尔德……

爱因斯坦说：耐心和恒心总会得到报酬的。这个“报酬”当然包括一个人的成功。在心理学上，耐心属于意志品质的一个方面，即耐力。它与意志品质的其他方面，如主动性、自制力、心理承受



力等有一定的关系。

齐白石是中国近代画坛的一代宗师。齐老先生不仅擅长书画，还对篆刻有极高的造诣，但他也并非天生具备这门艺术，也经过了非常刻苦的磨炼和不懈的努力，才把篆刻艺术练就到出神入化的境界。

年轻时候的齐白石就特别喜爱篆刻，但他总是对自己的篆刻技术不满意。他向一位老篆刻艺人虚心求教，老篆刻家对他说："你去挑一担础石回家，要刻了磨，磨了刻，等到这一担石头都变成了泥浆，那时你的印就刻好了"。

于是，齐白石就按照老篆刻师的意思做了。他挑了一担础石来，一边刻，一边磨，一边拿古代篆刻艺术品来对照琢磨，就这样一直夜以继日地刻着。刻了磨平，磨平了再刻。手上不知起了多少个血泡，日复一日，年复一年，础石越来越少，而地上淤积的泥浆却越来越厚。最后，一担础石终于统统都被"化石为泥"了。

坚硬的础石不仅磨砺了齐白石的意志，而且使他的篆刻艺术也在磨炼中不断长进，他刻的印雄健、洗练，独树一帜。

其实，成功并没有我们想象中那么困难，只要我们有耐心，有毅力，不急躁，一步步向目标迈进，就会等到成功的那一刻。

1984年和1986年的马拉松世界冠军山田本一，在他的自传中如此说道：

"每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子，这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米冲刺的速度奋力向第一个目标冲去，等到达第一个目标，我又以同样的速度向第二个目标冲去。四十几公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂这样的道理，我把我的目标定在四十几公里处的终点线

上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了”。

其实，生活中我们很多人也都犯了类似的错误，“急于求成”、“急功近利”，做事情总想“一蹴而就”，喜欢“速成”。然而结果往往是“欲速不达”，因为太多的人每天都是在忙碌地混日子，很少有人愿意抽出哪怕十分钟的时间去做一件小事情。他们从未意识到，哪怕是一点点的进步，日积月累地坚持下去，也会变成很大的成就。



3. 忍耐是一种品质

亚洲草原上有一种野马，长鬃飘飘，骏逸而健壮。那里同时生活着一种吸血蝙蝠，被称作野马的天敌。这种个头不大的吸血鬼非常难缠，一旦叮上野马，便如沥青粘身，非得吸饱喝足方肯离去。如果光是吸血，而让野马没什么感觉，或许还不会有事。大概它一边吸一边还叫野马痛痒难忍、钻心刺骨，弄得野马摇头甩尾，左旋右转，但是，无论怎样狂奔乱跳也不能把它甩掉，野马遂变得暴怒异常，愈加跑跳不停，弄得大伤元气，甚至力竭身亡。

其实，赶走吸血蝙蝠并不难，只要打个滚就能使它松口，只要找棵树就能把它蹭掉，只要跳进水里就能把它淹死或赶跑。不过，野马的大脑尚欠发达，不会想到这么多办法。没有这些办法也不要紧，因为据专家研究，这种蝙蝠的吸血量并不大，也没有其他致命的危害，只要忍耐片刻，舍一点儿血给它，这事也就结了。可是，遗憾的是，野马连这一点也不懂。如果野马能够懂得忍耐，在蹦跳无效后静下心来，索性咬着牙让蝙蝠吸饱后自己飞走，那就不仅不



会丧命，而且可以毫无妨碍地继续自己的驰骋。

可悲的是，生活中有很多人都同这些野马一样，浮躁，不懂得忍耐。工作中稍遇到点挫折，就会觉得非常郁闷，而且这种郁闷挥之不去；学习上一时付出没有得到回报，就怨天尤人而心灰意懒，并且长时间不能走出自己情绪的低谷；生活当中，别人不经意的一句玩笑，也会觉得自尊心受到了莫大的伤害，表面没有发作可内心耿耿于怀……

以上种种行为都会使得这些人视听失明，看不见生活亮丽的一面，而最终荒废一生。其实，只要你懂得忍耐，克服内心的浮躁情绪，放下自己的身段，很多时候，就会出现意想不到的结果。有这样一个故事：

某公司一个重要部门的经理要离职了，董事长决定找一位德才兼备的人接替这个位置，但应征的人都没有通过董事长的“考试”。

这天，一位30来岁的留美博士来应征，董事长却通知他凌晨3点去他家考试。博士如约去按了董事长家的门铃，但是始终未见有人来应门，一直到8点钟，董事长才让他进门。

考试的题目是董事长口述的，董事长问他：“你会写字吗？”

博士说：“会。”

董事长拿出一张白纸说：“请你写一个白饭的‘白’字。”

他写完了，却等不到下一题，疑惑地问：“就这样吗？”

董事长静静地看着他，回答：“对！考完了！”

博士觉得很奇怪，这是哪门子的考试啊？

第二天，董事长在董事会上宣布，这名年轻人通过了考试，而且是一项严格的考试！

董事长说明：“一个这么年轻的博士，他的聪明与学问一定不是问题，所以我的考试更难。”随后又解释说：“首先，我考他牺牲的精神，我要他牺牲睡眠，凌晨3点钟来参加公司的应考，他做到

了；我又考他的忍耐，要他空等5个小时，他也做到了；我又考他的脾气，看他是否能够不发飙，他也做到了；最后，我考他的谦虚，我只考堂堂一个博士5岁小孩都会写的字，他也肯写。一个人已有了博士学位，又有牺牲的精神、忍耐、好脾气、谦虚，这样德才兼备的人，还有什么好挑剔的呢？我决定任用他！”

生活中，每个人都希望干一番事业，当你立志要大干时，不妨先培养自己忍耐的品质，走向成功不仅仅需要渊博的学识，更重要的是一个人的气度，一些细节、小节的处理，往往更能左右一个人未来的成就。



4. 用耐心改写人生

有两个争论命运的年轻人，一时争执不下，就去向大师求教。

听了他们的表白，大师笑了笑说：“我曾在这两片土地里分别埋有一坛酒，等你俩把它们都找到时，就明白命运的秘密了。”

于是，他们便匆忙找起来。一位在这边用铲子刨了半晌，还不见酒坛子的影子，就沮丧地停了下来。

另一位在那边用铲子刨，他不停地刨呀刨，几乎把土地翻遍了，累得汗流浃背，终于找到了一坛。

这时，他见同伙还是两手空空地坐在那儿，就到同伴那边继续刨，不久，又找到了另一坛。

“记住，孩子，命运的秘密就像找寻这两坛酒一样。”这时，大师平静地指着酒坛说，“命运对谁都是公平的，有人什么也没找到，有人却找到了很多，这并非后者更幸运，关键是他更努力，更能坚持。”



我们经常会听到周围的人在抱怨，“这个世界太不公平了”，“为什么付出总是没有回报”，其实，并不是他们缺少行动，而是缺少耐心和坚持下去的勇气。

生活中，很多事情都不是那么如意，也会有许多的竞争和压力摆在我们的面前，无论是好还是坏，都必须持有一种冷静的态度去对待。你要相信，只要有实力和不断地努力，总会实现自己人生的靓丽转变。

蝉便如此。

在炎热的夏季，雌蝉在柔软的嫩枝上排卵。一个月后，阳光开始孵化卵子。孵化的幼虫从树枝跌落地面，在树下松软的土壤中钻洞，遇到树根，便停在那里，吸收汁液，维持生存。幼虫在黑暗的泥土中，见不到一丝阳光，听不到一丝声音。但是，它在黑暗之中，默默地坚守着，默默地生长着，默默地等待着。它知道，那个在阳光下唱歌的日子虽然十分遥远，但终究有到来的一天……

它们在黑暗中盼啊，等啊，一年，两年，三年……据说在北美洲有一种蝉一直到第十七个年头才开始爬出洞穴。它沿着树干，攀上树枝，脱去外壳，飞上树梢，开始了在阳光下的曼声长吟。蝉经过了漫长的岁月的忍耐，最终完成了自己“蝉”生的蜕变。

四个星期后，蝉完成了繁衍后代的使命，生命便告终止。四个星期阳光下的生活，和那黑暗的十几年相比，虽然十分短暂，但它毕竟美丽了一回。

同样，我们生活的环境也不是完美的，不可能都是阳光明媚的春天，也会出现阴冷的冬天，阴雨霏霏的季节，和寒气袭人的长夜。然而即使在阴冷的冬天，阴郁的雨季，寒冷的长夜，也不能焦躁不安，灰心气馁，自我放弃，我们必须默默地等待、忍耐、坚守。

有这样一个女孩，自考毕业后去应聘一家外贸公司经理秘书。

但是，公司却给她安排了一个行政部文员的职位。女孩想了一下，觉得只要自己耐心做好文员的工作，一样很好。于是，她就答应了。

女孩的工作是负责接待客人和复印、打印等琐事。同事们总是把一些需要复印和打印的文件一股脑儿地堆在女孩的桌子上，然后告诉她哪些需要复印、哪些需要打印、每种各需要多少份。女孩总是耐心地记录着各种要求，然后仔细地做。有好几次，女孩的认真检查避免了公司的损失。最终，女孩真的被提拔为经理秘书了。

女孩是这样对人说的："工作虽然简单，但是只要有超凡的耐心和细心，就会取得成功。"

耐心被认为是心理素质优劣、心理健康与否的衡量标准之一。有时，人生的大敌并不是多么艰难困苦的环境，平凡、琐碎才是人生的大多数，而这时更需要培养耐心，因为耐心会对自己的人生道路产生很大的影响，会使一个人从平凡变得卓越。





5. 退一步海阔天空

古时候，一个书生到寺庙里向方丈求教："大师，大千世界里人与人之间的关系太复杂了，不是尔虞我诈，就是虚伪以对；更有甚者，你没惹着他，他也会来欺负你，我该如何对待呢？"

一会儿，树上鸟儿啼鸣，零星的鸟粪落下，差一点儿落到书生身上。书生举手指着鸟儿大骂："该死的东西，没长眼睛！"

这时，方丈说道："施主，看你伸出的手，道理就在其中。"

书生看着自己伸出的手，食指指向树上的鸟儿，大拇指指向天空，中指、无名指、小指则很自然地指向自己。

看到书生不解的样子，大师解释说："你看，你指责鸟儿的手形，意味着指责别人的手指是一个，而指责自己的手指是三个，也就是说假如要指责别人，那么自己首先要承担三倍的责任，严于律己，宽以待人，人情世故就不再是你看到的这个样子了。至于那个指向天空的大拇指，意味着还有一些事情谁也没有想到、说不清，只好由上天来裁判了。"

方丈抬头望着树上啼鸣的鸟儿，接着说："小鸟是无辜的，因为树林本来就是飞禽栖息之处，有鸟粪落下来是自然的事，怪只怪我们站错了地方。世上万物没有绝对的对与错、是与非，所以也没有必要凡事都分出个高低、争出个胜负，退一步海阔天空。"

人生有很多悲剧，就是因为一时之气酿成的。只要以平静和包容的心境去对待，那么生活的一切就会变得美好起来。

《坛经》说："让则尊卑和睦，忍则不恶无喧。"佛教把修行方法归为"六度"，"忍辱"就是"六度"之一，它要求对于所有有损于自己的言行都要不动心，忍辱负重，忍气吞声。"忍"成为佛教的行为准则。

孔子说："小不忍则乱大谋。"《说苑丛谈》曰："能忍耻者安，能忍辱者存。"《增广贤文》则告诫人们："得忍且忍，得耐且耐；不忍不耐，小事成大。"程颐更说得深刻："愤欲忍与不忍，便见有德无德。""忍"成了中国人的一种处世方法，更是一种深刻的道德准则。

清代何绍基在外地为官，有一天他接到家里来信，得知家中因一墙基与邻人争吵，要打官司，请何绍基相助。何绍基立即修书一封："万里家书只为墙，让人三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。"他的家人读罢家书，立即让人三尺，对方深受感动，也让了三尺，一场官司在"忍让"中化解讲和。

生活中我们难免会与人发生各种矛盾、争执。有的人视"横蛮"为"英勇"，在矛盾和争执中总爱誓死争高低，使小事酿成大祸。有的人则视"忍让"为美德，做到"人善我，我善人；人不善我，我亦善人。"这两种人际关系的善恶，人们一眼即明，但要见之于行动则非易事。它需要矛盾双方具有理智和道德，要相互尊重、相互谅解。

对他人、对社会要求不要太多也不能太少，这是最令人愉快的生存状态，也是克服内心浮躁行之有效的办法之一。



6. 沉淀生命，沉淀自己

在一次招聘会上，一个单位在收到的84份大学毕业生自荐表中，有5人同时为同一学校的学生会主席，6人同时为同校同班“品学兼优”的班长。但是，调查一下，发现有人把别人的英语等级证书、计算机等级证书、奖学金证书、优秀学生干部奖状以及发表过的文章，改头换面复印，就变成自己的“辉煌经历”。有的女大学生为了吸引用人单位的注意，更是把自己的简历搞成了豪华本的艺术图片集。

这些都是浮躁的表现，都是源于焦灼与浮躁的驱动。看看社会生活的各个侧面，浮躁的心态无所不在，有精心制造“皇帝的新衣”，有“移花接木”、“经济实惠”、有“一蹴而就”……所有这些，使得现在的人们做事三心二意、朝三暮四、浅尝辄止，永远这山望着那山高，静不下心来，耐不住寂寞，稍有不如意就轻易放弃，从来不肯为一件事情倾尽全力。而这样做的结果往往也是一生忙忙碌碌，却又碌碌无为。

其实，任何事情都有规律和顺序，人生有宏大的目标固然是好事，但也应当以累积诸多小目标为基础。当我们被烦恼困扰时，重要的是赶快调整自己心灵的镜头焦点，排遣出心中的郁闷，学会让自己沉淀。

曾经听过这样一个故事：

有个年轻人因为失业心浮气躁，迷失了前进的方向。为排解心中的苦闷，他找到了镇上的牧师。牧师听完他的诉说，把他带进一个古旧的小屋，屋子里一张桌上放着一杯水。牧师微笑着说："你看这只杯子，它已经放在这儿很久了，几乎每天都有灰尘落在里面，但它依然澄清透明。你知道是为什么吗？"

年轻人认真思索后，说："灰尘都沉淀到杯子底下了。"牧师赞同地点点头："年轻人，生活中烦心的事很多，就如掉在水中的灰尘，但是我们可以让它沉淀到水底，让水保持清澈透明，使自己心情好受些。如果你不断地振荡，不多的灰尘就会使整杯水都浑浊一片，更令人烦心，影响人们的判断和情绪。"

的确，生活中烦心的事很多，有些越想忘掉就越忘不掉，就像那杯水，如果厌恶地摇晃它，只会使整杯水都不得安宁，浑浊一片，这是多么愚蠢的行为。如果能慢慢地静静地让它们沉淀下来，用宽广的胸怀去容纳它们，这样，心灵并未因此受到污染，反而会更加纯净。

然而很多人都不懂得这个道理，总是在匆忙和浮躁中，拼命地摇晃我们的生活，没有片刻的沉静，使生活变得一片浑浊，使所有的幸福都掺杂了痛苦的成分。尤其是人在烦躁的时候，更容易疯狂地震荡自己，摇起满瓶的浑浊，于是我们时时感到痛苦、烦恼、焦虑，这不是因为痛苦多于幸福，而是用不恰当的方式，让痛苦像脱缰的野马，随意奔跑在每一个角落。

我们不妨学会——沉淀生命，沉淀经验，沉淀心情，沉淀自己！让生命在运动中得以沉静，让心灵在浮躁中得以片刻宁静。把那些烦心的事当作每天必落的灰尘，慢慢地、静静地让它们沉淀下来，用宽广的胸怀容纳它们，我们的灵魂就会变得更加纯净，心胸会变得更加豁达，人生会更加快乐。





7．你需要耐心等待

上帝通常很忙，他要照顾的人实在太多了。有时你的付出与成绩是不会被认可的——上帝恰好把头扭向了另一边儿。但上帝是如此得仁厚，当他发现自己忽略的事情时，他会特别地多关注一会儿，看事情是停下来呢，还是继续往好的方向发展。

对于停下来的那些，他只能遗憾地摇摇头，因为见得太多了。对于偶尔发现的一两个有耐心的人，上帝会露出赞许之色并赐之以双倍的回报作奖赏，这就是为什么那些“但事耕耘，不问收获”者最终会收获丰硕的原因。

曾经听朋友说过这样一个故事：

有四位谋职的男士坐在某公司的会客室等待主管面试。时间一分钟一分钟地过去，第一位等得不耐烦，走了，第二位也走了，第三位及第四位仍耐心地等待着。

第三位为了打破沉寂的氛围，问第四位应征者：“你也是来应征的？”

第四位说：“不是，我是公司主管。我是来与你们面谈的！”

原来如此。理所当然，第三位被录用了。他的成功，就在于他能够耐心地等待。

富兰克林说：“有耐心的人无往而不利。”不论是想愉快地与

人交往，还是企图达成某种目标，都需要有一定的耐心。因为万事万物自有发展规律，无论浮躁的人们如何抱怨和气愤，也无法违背自然，尽遂其愿。在全无耐心的情况下，任何操之过急的举动都无异于饮鸩止渴，而唯有耐心地等待才会有意想不到的收获。

日本人将浮躁、不耐烦看作是一个很严重的缺点。他们不能相信缺乏耐心、不注意长远效果的业务伙伴。但是大多数他国商人同日本商人初次打交道时，最容易犯的毛病就是缺乏耐心。

有一次，一个英国贸易代表团在和日本商界人士洽谈时，由于对日本人转“呼啦圈”的游戏实在不敢兴趣，所以要求日本商人赶快展开对实质性问题的探讨，结果日本商人的态度却是“沉默微笑”。因为按照日本人的看法，必要的礼节是严防出现那种被人认为是粗鲁、侮辱或挫伤感情的行为的屏障，更何况公开显示出不满和急躁不仅是粗鲁无礼，而且是软弱无能的表现。

所以，上述英国人由于缺乏耐心的举动所造成的损失是难以弥补的，很有可能他们永远也无法同这些日本的商界同行建立任何积极的有意义的联系。

日本商人一般都十分喜欢打高尔夫球。他们懂得，打高尔夫球最基本的要求是弯腰低头，闭上嘴巴，两眼盯住球，然后抓住必要的时机挥棒击球。实际上，这也是他们与人交往时最常用的一种方式。因此，作为一名聪明的外国人，在这样的情形下应该尽量“主动出击”，让日本人先说，自己耐心地听，绝不打断他。如果一个人能够成为一名不厌其烦的听众，并辅以“是”、“对”、“当然”，那么，日本人一定会主动地征求他的意见。到这个时候，他才发言。如此以来，外国人可能会发现，最终取得的结果会出乎意料地令人满意。

日本商人做决定的过程往往也是迂回、反复曲折而漫长的。如果你想和日本商人花两周时间签订一份合同，那么必须或者应该在



五周之前将草案寄到他们手中，日本商人将会感激你这样做，并认为你是一个有耐心的人，从而对你表示尊敬。因为，他们认为能够耐心等待的人会具有一种优秀的品质，当然也会具备成功的潜质。

所以，很多时候都需要耐心等待。驱赶内心的浮躁情绪，首先就要耐得住寂寞。很多人的功成名就都是在耐心等待之后。

周润发等待过，刘德华等待过，周星驰等待过，王菲等待过，张艺谋也等待过……看到了他们今日的成就，你可曾想到当初他们的等待和耐心？

金马奖影帝曾在街边摆过地摊，德云社曾经一群人在剧场里给一位观众说相声，周星驰的角色曾经连一句台词都没有……

可以说，几乎每一个成功者都有一段低沉苦闷的日子，我们几乎能想象得出他们借酒浇愁的样子，也可以想象得出他们为了生存而挣扎的窘迫。没有人保证他们将来一定会成功，而他们的选择是耐住寂寞。如果当时满是浮躁，心理总是念叨着“成功只是属于特权阶级的”，他们也就不会有今天的成就了。

思考题（七）

1. 有耐心就会等到成功吗？

2. 怎样培养自己的耐心？

3. 忍让=懦弱吗？二者的区别在哪里？

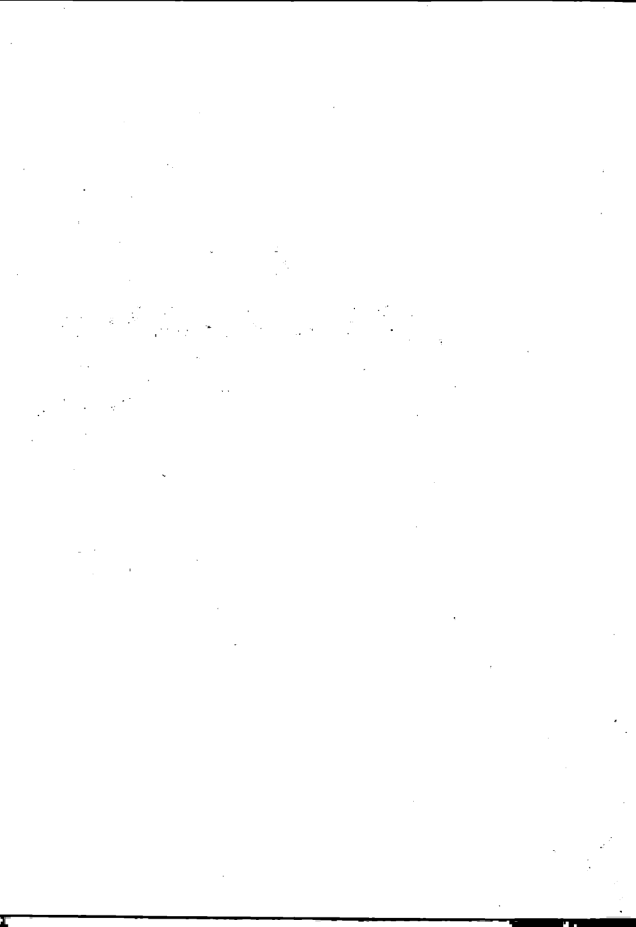
4. 耐心就是要我们一味消极的等待吗？什么才是真正意义上的有耐心？



第9章

坚持到底，不给浮躁机会

浮躁的人做事总是浅尝辄止，容易半途而废。克服浮躁，很重要的一点就是坚持到底。穆罕默德曾说：“上帝和坚持到底的人在一起。”胜利永远属于那些坚持不懈的人。查尔斯·菲尔莫德也说：“对于每一个人来说，人生应该是一次快乐的旅程。”当你山穷水尽时，当你驻足观望时，当你灰心丧气时，请记住：只要相信生活是美好的，只要有一个好的心态，只要坚持不懈，就会克服浮躁，成功就会属于你。





1．坚持赋予你力量

欲望无限而时间有限。人们容易变得浮躁，时常给自己树立了太多的目标，却又往往没有坚持到底的毅力和恒心。

其实，人类所有的成功，几乎都是坚持的结果。在《世界上最伟大的推销员》一书中，作者曾在“坚持不懈，直到成功”部分写道：“我不是为了失败才来到这个世界上，我的血管里也没有失败的血液在流动。我不是任人鞭打的羔羊，我是猛狮，不与羊群为伍。我不想听失意者的哭泣，抱怨者的牢骚，这是羊群中的瘟疫，我不能被它传染。失败者的屠宰场不是我命运的归宿。”

上个世纪四十年代，约翰逊创办了《黑人文摘》，创办之初，前景并不被看好。约翰逊为了扩大该杂志的发行量，积极地准备做一些宣传。

于是他决定组织撰写一系列“我是黑人”的文章，他想，如果能请罗斯福总统夫人埃莉诺来写这样一篇文章是最好不过了。于是约翰逊便给她写去了一封非常诚恳的信。

信寄出不久，约翰逊便收到了罗斯福夫人的回信，但是信中说，她太忙，没时间写这篇文章。但是约翰逊并没有因此而气馁，他又给她写去了一封信，但她回信还是说太忙。约翰逊并未退缩，他想也许罗斯福夫人真的很忙，但是她应该总有点时间为

我写这篇文章，即使她只有一个小时的时间，这就足够了。以后，每隔半个月，约翰逊就会准时给罗斯福夫人写去一封信，言辞也愈加恳切。

功夫不负有心人，不久，罗斯福夫人因公事来到约翰逊所在的芝加哥市，并准备在该市逗留两日。约翰逊得此消息，喜出望外，他知道机会已经来到。他立即给总统夫人发了一份电报，非常诚恳地请求她趁在芝加哥逗留的时间里，给《黑人文摘》写那样一篇文章。

罗斯福夫人收到电报后，没有再拒绝。她觉得无论多忙，她再也不能说“不”了，如果再说“不”的话，她自己都会感到不好意思。因为面对这样一个诚恳又坚持到底的人，她觉得她有必要为他写这篇文章。

罗斯福夫人的这篇文章发表之后，《黑人文摘》杂志在一个月内，由2万份增加到了15万份。后来，他又出版了黑人系列杂志，并开始经营书籍出版、广播电台、妇女化妆品等事业，终于成为闻名全球的富翁。

有时，打败我们的往往不是别人，而恰恰是自己。如果缺乏坚持下去的勇气，也就因此远离了本可以实现的成功目标。成功者不过是爬起来比倒下去多一次而已。面对挫折的态度，往往是成败的关键。是坚持，还是退缩，便是能否取得成功的决定因素。许多天资聪颖、颇具才能者之所以失败，就在于关键时刻他们放弃了，以致功亏一篑，而那些坚强而有毅力的人则会感受到坚持所具有的那不可捉摸的力量，并最终伴着自己走向成功！



2. 坚持是一种赢的姿态

古希腊，有两个人为了比高低，打赌看谁走得离家最远，于是他们同时却不同道的骑着马出发了。

一个人走了13天之后，心想："我还是停下来吧，因为我已经走得很远了。他肯定没有我走得远。"于是，他停了下来，休息了几天，调转马头返回家乡，重新开始他的农耕生活。

而另外一个人走了7年，却没有回来，人们都以为这个傻瓜为了这个没有必要的打赌而丢了性命。

有一天，一支浩浩荡荡的队伍向村里开来，村里的人不知道发生了什么大事。当队伍临近时，村里有人惊喜地叫道："那不是克尔威逊吗？"消失了7年的克尔威逊已经成了军中统帅。

他下马后，向村里人致意，然后说："鲁尔呢？我要谢谢他，因为那个打赌让我有了今天。"鲁尔羞愧地说："祝贺你，好伙伴。我至今还是农夫！"

当成功与失败的比例是三七开的时候，坚持的时间越长，成功的几率就越大。凡是坚持、不浮躁的人，就有了一种赢的姿态。有这样一个故事：

一天下午，柯克在一座老式磨房里帮叔叔磨面。叔叔经营的农场里住着很多租种农田的黑人农民。这个时候，一个黑人农民的女



儿轻轻地推开门，站在门边。叔叔抬起头，看了看这个小女孩，然后冲着她大喊："你来干什么？"

女孩小心翼翼地回答说："妈妈说她要五毛钱。"

"我不会给你的，"叔叔对她说，"你回家去吧。"

"好的，先生。"女孩回答了，但是她却一直站在门口，没有动一下。

叔叔丝毫没有注意到那个孩子，只是埋头干自己手中的活。当他再一次抬起头来，发现那个孩子还站在那儿时，忍不住冲她吼道："我不是让你快点回家了吗？快点回去，再不走我要拿鞭子抽你了！"

女孩还是怯生生地回答说："好的，先生。"可是她还是站在那儿，一动不动。

叔叔满脸怒气地放下手中正拿来磨面的粮食，拿起一根木棍，朝女孩大步走去。

柯克眼看着小女孩就要挨打了，不禁屏住了呼吸，因为他十分了解叔叔暴躁的脾气。可是他万万没有想到的是，当叔叔走到小女孩跟前时，女孩子突然向前跨出了一步，大声对着叔叔的眼睛说："我妈妈一定要5毛钱！"

叔叔顿住了，打量了这个小女孩一会儿，竟然慢慢地放下棍子，把手伸进口袋里，摸出了5毛钱，给了她。

孩子慢慢退到了门口，但她还是目不转睛地盯着那个刚才被她的执着和勇气征服的人。她走了以后，叔叔一直对着窗外静静地坐着，也许，他是在怀着敬畏的心情想刚刚发生的事吧。

柯克也在思考，因为这是他有生以来第一次看到一个黑人小姑娘用她的坚持、勇敢征服了一个有着火爆脾气的白人。这件事给他深深的触动。后来他在事业上取得了很大的成就。当他回忆自己的成功经验时，不无感慨地说，自己做售险推销员30年，之所以能够

成功，在很大程度上归功于从那个女孩身上学到的经验。

柯克说："每次当客户想要拒绝我的时候，我都好像看到那个女孩子站在那间老磨房里，大眼睛里闪着坚持的光芒。我就对自己这样说：'我一定要卖出这份保险。'而且事实就是这样，我卖出的很多保险，都是在客户说'不'以后才得以成功售出的。"

柯克的话，道破了很多人成功的秘密。是的，很多时候，坚持就是一种赢的姿态！

生活中，总有一些挫折和困苦，我们都曾忧伤过，也曾叹息过，但这仅仅是人生旅途中一个小小的驿站，而不是终点，下一站可能就是成功。不被一时挫折打败的人会很坚强，他将以强者的姿态赢得未来！



3．将成功进行到底

大家也许都听过精卫填海的故事，小鸟何其小，大海何其大，而它竟然以自己小小的一己之力去填平了整个大海。

后人同情精卫，更钦佩精卫，无不被她的不屈精神所感动，人们把它叫做"誓鸟"、"志鸟"、"帝女雀"，并在东海边上立了个古迹，叫做"精卫誓水处"。

晋代诗人陶渊明曾在《读山海经》中如此赞扬精卫的精神："精卫衔微木，将以填沧海。刑天舞干戚，猛志固常在。"他把区区精卫小鸟与顶天立地的巨人刑天相提并论，赞扬其坚强意志千百年来震撼着人们的心灵，沧海固然强大，而精卫鸟坚韧的品格更为伟大。

人们常说：精诚所至，金石为开。一个人只有戒骄戒躁，心怀



坦然，并且有决心有毅力，才会等到胜利花开的那一刻。

有这样一个故事：

某年，一个园艺所贴出一则启事，重金征求纯白金盏花，这在当地引起轰动，高额的奖金让许多人趋之若鹜。但在千姿百态的自然界中，金盏花除了金色的就是棕色的，能培植出白色的，不是一件易事。所以许多人一阵热血沸腾之后，就把那则启事抛到九霄云外了。

一晃20年过去了。一天，那家园艺所意外地收到了一封热情的应征信和1粒纯白金盏花的种子。当天，这件事就不胫而走，引起轩然大波。

寄种子的原来是一个年逾古稀的老人。当她20年前偶然看到那则启事后，偏偏怦然心动。她不顾儿女的一致反对，义无反顾地做了下去。她撒下最普通的种子，精心伺弄。一年之后，金盏花开了，她从那些金色的、棕色的花中挑选了一朵颜色最淡的，任其自然枯萎，以取得最好的种子。次年，她又把它种下去，然后，再从这些花中挑选出颜色更淡的花的种子栽种……日复一日，年复一年。

终于，在20年后的一天，她在那片花园中看到一朵金盏花，它不是近乎白色，也并非类似白色，而是如银如雪的白。于是，一个连专家都解决不了的问题，在一个不懂遗传学的老人长期的努力下，最终迎刃而解。

这就是坚持的力量，要想成功，就要“作之不止”。当然，方法计划可以调整，但决不要让浮躁的情绪占据了上风。“坚持到底”，是一种不达目的誓不罢休的精神，是一种对自己所从事的事业的坚强信念，也是高瞻远瞩的眼光和胸怀。它不是蛮干，不是赌徒的“孤注一掷”，而是在通观全局和预测未来后作出的明智抉择，更是一种对人生充满希望的乐观态度，也是决定成败的一个关键所在。许多人在困难面前望而却步，其实只要再坚持一下，成功就会出现在眼前。



4. 顽强的人才能站得更高

1884年的一天，正在品尝水果的美国前总统格莱特突然感到咽部一阵剧烈的疼痛，一连几个星期都是如此，有时猛然感到咽部阵痛。格莱特的妻子请来了纽约著名的五官科医生约翰·道格拉斯，他同时又是格莱特的故友，道格拉斯详细诊断出格莱特咽部的息肉为癌组织。

格莱特以坚强的毅力与病魔进行殊死搏斗，即使在病危中，这位前总统也不忘为医药事业作贡献，他常常忍着巨痛，协同医生观察可卡因的临床效果，他给医生提供以下药品的作用："如果适量用可卡因，能奇迹般地缓解疼痛，正常无病部位没有不适的感觉，但这些部位如果活动起来则会使病变部位产生疼痛。自己总感觉用药次数过多，结论是最好要到疼痛难忍时再用药，我要限制用药，这似乎不容易做到。"

几乎同时，有一条非常不幸的消息传来，格莱特投资的一家公司破产了，他看病和家庭都需要不小的开支，这使他彻底陷入了债务危急之中。

"天无灭人之心"。著名作家马克·吐温知道了这个事情后，鼓励格莱特写回忆录，以解决财务危机。此后，这位随时都可能去世的前总统除了与病魔抗争外，又增加了一项新的任务——写回



忆录，每次注射完可卡因，他就坚持写他的回忆录，有时自己亲自动笔写，有时不能手写的时候就口述请别人写，每次都要写上很多页。就这样，他经常忍着巨痛，凭着非凡的毅力，不屈不挠地撰写着他的回忆录。就在去世前的几天，饱含着他的毅力和生命的第二卷回忆录交付印刷了。

后人称赞说："这套回忆录，不仅给后世留下了丰厚的精神财富，而且还使人们看到格莱特总统最坚强的品质，这是值得后世人们学习的。"

人生有着它特殊的广度和高度，而人生高度就是由个人的意志决定的。每一个成功的人都是在关键时刻依靠意志，力排众难顽强追求，而后才见到胜利的曙光。

石墨和金刚石是同素异形体，然而却有人将石墨变成金刚石。美国一位科学家利用人工方法改变原子排列，在5至10万个大气压和1200℃至2000℃的高温下，使石墨变成了金刚石。爱迪生曾经说过："奇迹往往是在困难和压力中产生的。"石墨如此，人亦如此。只有经过千锤百炼，百折不饶，才能于逆境困难中崛起，变得卓越。

2002年《中国大陆百富榜》上排名第32位的祝义才就是这样走过了一段由"石墨"变"金刚石"的坎坷路。

在创业的道路上祝义才不知经受了多少风雨，他曾面临公司的倒闭，也曾亲自带领员工在厂里清扫垃圾。他每天只睡6小时，其他的时间都在公司忙碌。他曾遭遇了5次封门，曾收到夹着子弹的恐吓信等种种意想不到的困难。

然而他成功了，从磨难中走出来的祝义才在短短9年的时间里，就把一家总资产不过300万的小厂发展成目前拥有总资产23亿元，22家分公司，12000名职工，年销售收入31亿元，利税4亿元，出口创汇330万美元的集团型大企业。

大凡成功的路都是历经艰险的，道理看似简单，但真要做到坚持不懈，也并非易事。这就要靠一种超然的心态和毅力，绝不可以浮躁，即使目前我们处于劣势，也不要退却；即使深陷逆境，也不要放弃。



5．坚定自己的信念

一次聚会上，史蒂芬对杰夫说："信念是一种无坚不摧地力量，当你坚信自己能成功时，你必能成功。"杰夫问史蒂芬为什么会有这种想法时，史蒂芬说："有一天，我发现，一只黑蜘蛛在后院的两檐之间结了一张很大的网。难道蜘蛛会飞？要不，从这个檐头到那个檐头，中间有一丈余宽，第一根线是怎么拉过去的？后来，我发现蜘蛛走了很多弯路——从第一个檐头起，打结，顺墙而下，一步一步向前爬，小心翼翼，翘起尾部，不让丝沾到地面的沙石或别的物体上，走过空地，再爬上对面的檐头，高度差不多了，再把丝收紧，以后也是如此。"

这是一个充满人生哲理的故事：蜘蛛不会飞翔，但它能够把网凌空结在半空中。它是勤奋、敏感、沉稳而又坚韧的昆虫，它的网结的精巧而规矩，八卦形地张开，仿佛得到神助。于是，我们知道了蜘蛛不会飞，但它照样把网结在空中。因为奇迹往往是执着者创造的，这就是信念的力量。

心理学家表明：人的行为受信念支配，你想要做出什么样的成绩，关键在于信念，所谓"信"就是人言，人说的话；所谓"念"就是今天的心。两个字合起来就是今天我在心里对自己说的话。若一个人总是浮躁，在心里不停地埋怨自己这样不行，那样也不行，

很难想象，他会在以后的人生中做出怎么样的成绩；相反，若一个人能够保持良好的心态，总是在心底深处不停地鼓励自己：我能行！那他在人生中获得成功的机会就很大。人只有相信自己，才能成功。认定自己失败，你就注定要失败。坚定自己是哪一种人，你就会成为哪一种人。无论什么事，如果反复地确认，总有一天会变成现实。信念使他们不受他人督促监督，而能自节自律；信念使他们充满活力，懂得更好地发展自己。矢志不渝，无所畏惧，所以他们处处都能成功。

随着《哈里·波特》风靡全球，它的作者和编剧J.K.罗琳成了英国最富有的女人，她所拥有的财富甚至比英国女王的还要多。她曾有一段穷困落魄的历史，她的成功恰恰在于她坚持自己的信念。

罗琳从小就热爱英国文学，热爱写作和讲故事，而且她从来没有放弃过。大学时，她主修法语。毕业后，她只身前往葡萄牙发展，随即和当地的一位记者坠入情网，并结婚。

无奈的是，这段婚姻来得快去得也快。婚后，丈夫的本来面目暴露无遗，他殴打她，并不顾她的哀求将她赶出家门。

不久，罗琳便带着3个月大的女儿杰西卡回到了英国，栖身于爱丁堡一间没有暖气的小公寓里。

丈夫离她而去，工作没有了，居无定所，身无分文，再加上嗷嗷待哺的女儿，罗琳一下子变得穷困潦倒。她不得不靠救济金生活，经常是女儿吃饱了，她还饿着肚子。

但是，家庭和事业的失败并没有打消罗琳写作的积极性，用她自己的话说："或许是为了完成多年的梦想，或许是为了排遣心中的不快，也或许是为了每晚能把自己编的故事讲给女儿听。"她成天不停地写呀写，有时为了省钱省电，她甚至待在咖啡馆里写上一天。

就这样，在女儿的哭叫声中，她的第一本《哈利·波特》诞生了，并创造了出版界奇迹，她的作品被翻译成35种语言在115个国家

和地区发行，引起了全世界的轰动。

即使她的生活艰难，她也坚信有一天，她必定会达到事业的顶峰。罗琳从来没有远离过自己的信念，并用她的智慧与执著赢得了巨大的财富。

一个没有信念，或者不坚持信念的人，只能平庸地过一生；而一个坚持自己信念的人，永远也不会被困难击倒。



6．相信你的意志力

成功这条路有数不清的坎坷，有太多的风风雨雨，如果心态过于浮躁，就不可能有坚持下去的决心和勇气，在面对挫折时就很难挺直腰杆，走出困境。

有个小和尚，从小就出了家，是寺里的和尚们把他抚养长大的，他很勤劳，每天天不亮，他就去担水、打扫，做过早课后要去寺后的市镇上购买寺中一日所需的日常用品。回来后，还要干一些杂货，晚上还要读经到深夜。就这样，他过了十年。

有一天，这个小和尚和其他小和尚一起聊天的时候，发现别的小和尚都过得很清闲，只有他一个人整天在忙忙碌碌。别的小和尚偶尔也会被分派下山购物，但他们去的是山前地市镇，路途平坦而且比较近，买的东西也都是轻便好拿的。而十年来方丈一直让他去寺后的市镇，要翻越两座山，道路崎岖难走，回来时肩上还要背着重重的米或者油等很重的东西。

“为什么方丈偏偏让我干重活呢？”小和尚感到很奇怪，他就跑去问方丈：“为什么别人都比我轻松呢？没有人强迫他们干活读经，而我却要每天都干个不停呢？”方丈没有回答，只是微笑。



过了一天，当小和尚扛着一袋小麦从后山走回来时，正好遇到方丈。方丈把他带到前门，自己就在那里坐下读经，让小和尚在旁边等着。太阳快要下山了，前门山路上出现了几个小和尚的身影，当他们看到方丈时，一下愣住了。方丈问那几个小和尚："我一大早让你们去买盐，路那么近，又那么平坦，怎么回来的这么晚呢？"

几个小和尚面面相觑，说："方丈，我们说说笑笑，看看风景，就到了这个时候。十年了，每天都是这样啊！"

方丈又问站在自己身旁的小和尚："寺后的市镇那么远，翻山越岭，山路崎岖，你又扛了那么重的东西，为什么回来的还要早些呢？"小和尚说："我每天在路上都想着早去早回，因为肩上的东西重，我才更小心地走，反而走得又稳又快。十年了，我已经养成了习惯，心里只有目标，没有道路了。"

方丈听了他这一番话，就笑了，说："道路平坦了，心反而不在目标上了。只有在坎坷的路上行走，才能磨炼一个人的心志啊！"

几个月后，寺里忽然严格考核所有的和尚，从体力到毅力，从经书到悟性，面面俱到。小和尚因为有了十年的磨炼，所以一下子脱颖而出，被选拔出来去完成一项特殊的使命。在和尚们羡慕和钦佩的目光中，小和尚坚毅地走出了寺门。

这个当年的小和尚就是后来去西天取经的玄奘法师。他之所以能够被选中去担当取经的重任，是因为他已经经受了种种挫折的磨炼，是因为他具有了挑战风雨的意志。不然，那么漫长艰险的取经之路何以能够走过呢？

经历磨难挫折是好事，它能够磨炼你的意志，重塑良好心态，成为帮助你走向成功的关键因素。

中国保险界第一位由个人营销员晋升高级经理人的于文博，从零开始，由一名试用营业员，历经7年的打拼，快步跃上总公司营销部总经理的职位。谈起奋斗的历程，他感慨地说："追求外在的东

西很苦，也很艰涩，需要由内而外地铸造灵魂。其实生活中的一切都在成就着我们——那些拒绝、挫折、苦难就像砺石一样，剑将愈锋，镜将更明。”

在他的记忆中，最深刻的一位客户，他先后拜访了42次，听了41次的“不”，他没有放弃，精诚所至，金石为开，最后那位客户笑着说：“好吧！”于文博回忆那一刻的“花开”，感到莫大的庆幸，不是因为他签下了这份保单，而是感谢生活中的挫折磨炼了他的意志，终于结出喜人的硕果。

爱默生说：“很多人可能没有极其坚强的意志，但是我们相信，总有人能够脱颖而出，成就大业。只有具备坚强意志的人才能在竞争中最终取得胜利。”



7. 绝不轻言放弃

挑战令人无法招架，其实每个人都会有这样的阶段。当你试着努力一步步往前走，做出一些成就的时候，就会惊奇的发现，这些困难无影无踪了。

在最艰难，最绝望的时候，要学会坚持，因为除了坚持，你别无选择，况且有时成功与失败之间的区别也就仅仅在于：不轻言放弃。

“不管遇到什么困难，我都坚信天无绝人之路，只要永不放弃，只要坚持到底，就一定会找到战胜苦难的方法。”卓达集团的当家人杨卓舒如是说。

杨卓舒在房地产、旅游和教育等领域声名显赫，2002年度《中国大陆百富榜》上，杨卓舒名列17位，他掌控的卓达集团是河北石



家庄最大的房地产公司，此外他还拥有两所大学，并建立了教育基金。杨卓舒曾是《河北日报》的记者，1993年夏天他向朋友借了几百万和一部小轿车，开始创办卓达。仅仅10年，卓达的资产就已达2.65亿美元。

杨卓舒曾遇到过愁到一夜白头的巨大困难，当时他的账户上就只剩下2000元现金。甚至想到晚上出去卖唱以解决暂时的困难。但是他咬着牙硬是挺了过来。

他的第一个项目——石家庄市郊区修建别墅区，遇到了资金上的难题，作为民营企业，在创办之初，很难得到银行的支持，融资非常困难。当时他开始彷徨，跟手下的人说，我们有两个选择，一是把现有的东西都没掉，卖上几百万然后走人，留个烂摊子让别人来收拾；一是坚守。

性格好强的杨卓舒不肯服输，在经过了很长时间的思索之后，他终于找到了解决问题的好办法，就是以货易货。

当时易货达到了两三个亿，并创造了一种零摩擦贸易，避开了货币纠纷。杨卓舒从自己的房地产资源开始，通过这样的方式为自己找到了大量的水泥、钢材等建筑材料，把这些闲置的生产要素有效组合起来，形成一个完整的商品链。同时，这些生产厂家上下供给关系被杨卓舒激活了。靠着这种非常特殊的思路，杨卓舒顽强地站了起来。

“以货易货”的方法是杨卓舒在困境之中的急中生智，这种困境之中的坚持与突破伴随了杨卓舒很多次。杨卓舒说：“很多人只看到了我巨大的财富数字，看到我现在的辉煌，但是他们没有看到的是，在企业最困难的时候，我所承受的压力有多大。”

杨卓舒称这些失败为“刻骨铭心”的失败，而且这样的失败不是资金投入量和直接投资损失可以计算的，因为有一些东西给人的教训是无法用物质来计算的。

虽然生活中的重重障碍是挡在我们前面的一道道关卡，但也成为激励我们前进的动力，因为在这里你会发现你的不足之处，而进行针对性地改善，在我们越过这一道道障碍的时候，你会发现你的知识、阅历、对人处事的能力都会大幅度的提升，并感受到了克服障碍后的成就感，热爱我们所拥有的一切，从而一步步走向成功的顶峰。

艾吉说："一个成功的人，无论是致力于获取财富，还是在某一领域里成为顶尖高手，和那些无法成功的人比起来，最根本的差别就在于，成功的人永不放弃，永不言败，他们永远都是能够坚持到最后的那一个。无论有多大的障碍和挫折来阻挠，他们都不会轻言放弃。他们很清楚自己的目标是什么，并且能够坚持达到为止。"

思考题（八）

1．坚持可以赋予人们哪些力量？

2．怎样理解坚持就是一种赢的姿态？

3．怎样培养自己的意志力？

4．坚定信念的积极效果有哪些？

【下 篇】

NO IMPETUOUS WORLD

脚踏实地，让我们告别浮躁



第9章

重识自己，遏制浮躁的源头

浮躁来自于内心。心静了，看待周遭的事物也就静了。想要遏制浮躁的源头，就要重识自己。自己是最熟悉又最陌生的人。自己是最好的朋友也能变成最可恶的敌人。只有对自己有个彻底清醒的认识，树立起自信心，不轻易贬低自己、放任自己，懂得挖掘自身的优势资源，并能随时调整自己，才能找准自己的人生舞台，让自己的人生变得卓越和不凡。

（四）

关于[illegible]，与[illegible]

[illegible]



1. 尊重自己

记得曾经看过这样一个关于求职的故事。

一个年轻人在德国留学毕业后，开始四处求职，期望着能尽快找到一份正式的工作，以图安定。但就业形势不容乐观，加之他也刚刚毕业，缺乏工作经验，所以一直没有找到一份认为合适的工作。

直到三个月后，他开始心灰意冷，委曲求全，凭着自己的二级建筑装饰设计师的证书和资质，被一家私人的小建筑装饰设计企业接纳了。

那家私人企业的规模很小，能给他的工资也相对偏低一点，月薪只有2 800欧元，但他已经很知足了，毕竟得来不易，于是他很安心地工作起来。

可刚工作一周，工会的人就找到了他。开始咨询了他的工资问题，他如实回答了。末了，工会的工作人员提醒他说："先生，按工会和政府规定，像您这样的二级建筑装饰设计师应该得到3 500欧元的月薪。"

但他笑着回答说："感谢你们的关心，我现在完全可以接受这个偏低的工资了，我需要这份工作。"说完，工会的工作人员一脸失望地走了。

可是就在第二天，政府部门的工作人员居然也来了，并没有约



他，而是直接找到了他所在的私人公司的老板，希望公司能给他将工资升到政府规定的3500欧元。因为政府认为这样做是不遵守国家法律的，违反人权，违背了一个二级建筑装饰设计师的真实劳动价值。

最后，单位的老板表示无法满足这个要求，只好把他给解雇了，弄得他哭笑不得。而工会和政府的一位负责人员还很严肃地提醒他："请您尊重您的价值，因为它已经得到了社会的认可。当您贬低或破坏您的价值时，就等于贬低或破坏整个行业在这个社会的价值。"

就这样，他只好再领着政府的失业金过了好长一段时间，直到找到了另一份符合身份和价值的工作。

这个故事似乎可笑。但笑过之后，我们是否应该明白些什么？它告诉人们：一个人如果想立足社会，首先就要认识到自己的价值，找到自信，无论在什么时候，都应尊重自己的价值，而不能因为一时的困境而贬低和破坏自己的价值。唯有懂得尊重自己的人，才能真正得到社会的尊重！

"尊重自己"，看似简单，但现实生活中又有几个人真正做到这一点呢？实际当中，许多年轻人失去了做事业所应具备的态度，整日浮躁，没有方向，遇难而退，眼高手低，以致碌碌无为，事业无成。

作家龙应台说："人应该懂得尊重自己，不苟且，因为不苟且所以有品位！"这句话，揭示了作为一个大写意义上的"人"所应具有的基本操守。一个人，如果活得苟且，那是不尊重自我，一个连尊重自己都做不到的人，如何能有一个健全的人格？

"尊重自己，不苟且"，这个标准看似简单，可一对照起来，却足以烧痛你我的脸颊。因为它把"不苟且"前提化，作为"尊重自己"的要件。而对很多人来说，做到"不苟且"，恰恰是难度指

数最高的。

纵观人类历史上的伟大人物和杰出人物，他们当中的大部分人都曾经有过艰辛的童年生活，甚至还备受命运的虐待。但即便如此，强者总是善于找到生命的支点，他们能够及时调整自己的心态，尊重自己，不苟且，坚韧地面对生活的艰辛，在一贫如洗的岁月中安然走过，经过持久的努力最终克服重重困难。



2. 树立自信心

树立自信心是战胜自卑心理、克服浮躁的重要法宝。

拿破仑的父亲是一个极高傲但是穷困的科西嘉贵族。父亲把拿破仑送进了一个在布列讷的贵族学校，在这里与他往来的都是一些极力夸耀自己富有，而讥讽穷苦的同学。这种行为，引起了他的愤怒，而他却一筹莫展，屈服在威势之下。

拿破仑写信给父亲，说道："为了忍受这些外国孩子的嘲笑，我实在疲于解释我的贫困了，他们唯一高于我的便是金钱，至于说到高尚的思想，他们是远在我之下的。难道我应当在这些富有高傲的人之前谦卑下去吗？"

"我们没有钱，但是你必须在那里读书。"这是他父亲的回答，为此他忍受了5年的痛苦。

但是每一种嘲笑，每一种欺侮，每一种轻视的态度，都使他增加了决心，发誓要做给他们看看，他确实是高于他们的。

等他到了部队时，看见他的同伴正在用多余的时间追求女人和赌博。而他那不受人喜欢的体格使他决定改变方针，用埋头读书的方法，去努力竞争。读书是和呼吸一样自由的。因为他可以不花钱



在图书馆里借书读，这使他得到了很大的收获。他并不是读没有意义的书，也不是专以读书来消遣自己的烦恼，而是为自己理想的将来做准备。

他下定决心要让全天下的人知道自己的才华。因此，在他选择图书时，也就是以这种决心为选择的范围。他住在一个既小又闷的房间内。在这里，他脸无血色，孤寂，沉闷，但是他却不停地读下去。他想象自己是一个总司令，将科西嘉岛的地图画出来，地图上清楚地指出哪些地方应当布置防范，这是用数学的方法精确地计算出来的。因此，他数学的才能获得了提高，这使他第一次有机会表示他能做什么。

他的长官看见拿破仑的学问很好，便派他在操练场上执行一些工作，这是需要极高的计算能力的。他的工作做得极好，于是又获得了新的机会，拿破仑开始走上有权势的道路了。

这时，一切的情形都改变了。从前嘲笑他的人，现在都涌到他面前来，想分享一点他得的奖励金；从前轻视他的人，现在都希望成为他的朋友；从前揶揄他是一个矮小、无用、死用功的人，现在也都改为尊重他。

拿破仑确实是聪明，也确实是肯下功夫，不过还有一种力量比知识或苦工来得更为重要，那就是他那种想超过戏弄他的人的野心。

假使那些同学没有嘲笑他，假使他的父亲允许他退出学校。他就学不到由克服自己的缺憾而得到胜利的秘诀。

显然，自信是所有成功人士必备的素质之一，若想建立信心，即应像洒扫街道一般，先将街道上最阴暗潮湿之角落的自卑感清除干净。

在现实生活中，由于浮躁心理的作怪，我们会因为某一件极其微小的事情而情绪低落，失去原有的自信，充满自卑。自卑主要表现为对自己的能力、品质等自身素质评价过低；心理承受力脆弱；

经不起较强的刺激；谨小慎微、多愁善感，常常产生疑忌、心理上的自我消极暗示。

那么，我们如何才能使自己变得自信呢？其实对这个问题的掌握非常简单。

首先，要认识不自信的来源。

“总觉得自己的想法不成熟？总是对什么事情感到羞耻？”

找到这些不自信的来源，给它们一个称号，认识它们。将这些来源告诉朋友和家人，大胆地表达出来。对别人说出来除了提高勇气，同时也可以获取他们的帮助，找到问题的根源。

其次，认识自己的长处和优点。

“为什么要沉迷于自己失败的一面呢？”

没有一个人是完美的，但是每个人都有自己优秀的地方。为你拥有的特长和优点感到自豪，因为你是这个世界上任何人都无法取代的你。遗传学家阿蒙兰·辛费特曾说过：“在世界的全部历史上，从来没有别人和你完全一样，在那无限遥远的将来也绝不会再有另一个你。”

再次，不要逃避和不敢面对失败。

只有弱小的自卑者才会盯着自己的失败和缺点不放手，他们逃避现实，不敢自我肯定。有句名言说“现实中的恐惧，远比不上想象中的恐惧那么可怕”，所以敢于面对挑战，鼓足勇气，多试几次，你的自信心就会慢慢高涨起来。

最后，为自己订下约束。

给自己一点压力，制定一些约束，遵守这些约束。“不管怎么样的活动，什么都得给我尝试一遍。”为自己订下约束，遵守约束和自我信赖，随着时间的推移，信心就会成为勇气和力量。

有时“能”与“不能”都完全取决于你的信心，你认为能，你就能。“你做不到”并非真理，除非你确实反复试过，否则任何人



无权对你说“不可能”。你得在没有人相信你的时候，对自己深信不疑。一旦开始退缩，就永远踏不出成功的脚步。



3．挖掘你的自有资源

据科学研究表明，一个人只利用了肉体和心智能源的极小部分，若与人的潜力相比，我们只是半醒状态，还有许多未发现的“绿色洞穴”。

正如美国诗人惠特曼诗中所说：

我，我要比我想象的更大，更美

在我的，在我的体内

我竟不知道包含这么多美丽

这么多动人之处……

的确，人体就是一个巨大的资源存储地，被开发出来的仅仅是“冰山一角”。然而生活中，总是有许多人焦躁不安地到处去找可用的资源，包括人际关系、物质辅助、精神支持等，却对自己身边的资源熟视无睹，没有充分地去挖掘，结果浪费了很多的精力与时间，终其一生碌碌而无为。

其实，只要全面盘点自己的已有资源，就能找到属于自己的“宝藏”，从而提高自己的做事能力，实现自己的人生目标，包括职位的上升和财富的增加。成功者善于充分挖掘已有资源，并让它们发挥出最大的作用。

有这样一个故事：

美国有一个乞丐，四十年来一直以乞讨为生，并且过得轻松快活。有一次他到比尔·盖茨住处附近行乞，正巧碰上比尔·盖茨的

车在他的身边停下来，他认识比尔·盖茨，知道他是世界首富，心想："这回可让我遇上你了！"

他听说比尔热衷于社会慈善事业并且对此出手大方，他琢磨着好好敲他一笔，把自己今后的养老资金准备出来。

于是他连忙跑上前去对比尔·盖茨说："先生，行行好，给点钱吧！"比尔·盖茨和善地问："你是要一美元呢还是要一万美元？"

"当然一万美元了，一万美元对你来说相当于一美元……"比尔·盖茨从口袋里摸出一美元递给乞丐，又从手提包里拿出一个本，乞丐看着心中暗喜，心想果真出手大方，支票都拿出来了，只见比尔·盖茨拿出笔，在纸上飞快地写了点什么，然后扯下，递给乞丐说："给，这是9 999美金。"

乞丐惊喜地双手接过比尔·盖茨递过来的纸一看，这哪里是什么支票，只是普通的一张纸罢了，不同的是在这张普通的纸上，有这位世界首富给这位乞丐的忠告："用特长致富，用知识武装头脑。"

乞丐望着比尔苦笑地说："我只是一个乞丐，哪有什么特长和知识啊……"

比尔·盖茨回答："每个人都有知识和特长，乞丐也一样，只是你自己没发现而已。"

生活中很多人都同故事中的乞丐一样，总是觉得自己平凡、卑微，看不到特长，当然更谈不上发挥和利用它们了。其实，每个平淡无奇甚至是身体存在缺陷的生命中，都蕴藏着一座丰富的金矿，只要肯挖掘，就会挖出令自己都惊讶不已的宝藏来。

因鲁斯·劳特瑞克，畸形而矮小，但他创造的杰出绘画使其成为印象派时代最伟大的天才之一，尽管他身材矮小，他却被视为一位巨人。

斯蒂芬·霍金是个神经系统失调的人，这严重地影响了他的语

言表达能力，并把他禁锢在轮椅上。但他在理论物理方面所做的工作，成为当代解释宇宙的最重要的理论贡献之一。

尽管这些人都有难以逾越的障碍，但他们还是成功了。人们都认为，假若他们在抱怨自身不幸和身体缺陷中度过一生，也不会受到什么指责。他们的自身条件远远不如我们，但成就不知要大于我们多少倍，其中最重要的原因就是：他们能够持有一种良好的心态，不浮躁，并能够挑战自我，充分挖掘自身资源。



4．练就一种看家本领

浮躁的人很难静下心来钻研一件事情，所以很难练就看家本领。不论你打算做什么工作，都要培养独特的技能，拥有一项出色的本领，才会给你带来快乐和一生的幸福。

有这样一个故事：

传说疙瘩村里有个王木匠，手艺远近闻名。他有四个儿子，想从他的四个儿子中选一个接班人，使他的祖传手艺继续传下去。

在四个儿子中，数老四最聪明，也数老四文化最高——他是县中毕业的。但是，老四就是不愿做木匠，他说一听到锯子与木头的磨擦声，就浑身难受。一年暑假，老四和王木匠大吵一架之后，背着行李卷去了深圳。

老四一走就是三年，三年里只写过三封家信。第一封信是第一年春节写的，他说深圳到处都是机会，只要运气好，干一年顶做木匠十年。王木匠一句话没说，把饭碗一搁，带着孙子买炮去了；第二封信是第二年春节写来的，他说那边机会虽多，但没有一个是留给乡下人的，他依然替人打工，比做木匠辛苦多了。王木匠还是一

句话没说，就着老婆炒的小菜和另外三个儿子喝得一塌糊涂。

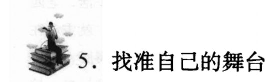
第三封信当然是第三个春节写来的，王木匠看完信后只说了一句话："打电话叫老四回来。"十天后，老四真的回来了，他是瘸着一条腿回来的。

老四回来后，王木匠既不问他外边的事，也不让他干活，老四就天天吃了睡，睡了吃。一段日子之后，老四待不住了，就主动往王木匠跟前凑，找零活做。王木匠说："你在这儿碍手碍脚，倒不如去把院子里那堆废料卖掉。"老四高高兴兴地装了一拖拉机，拉到集市上卖了100元钱。几天之后，王木匠又让他去把做好的几件柜子卖掉，这次卖了1 000元钱。又过了几天，王木匠又让他去卖一组屏风，这次老四卖了10 000元。老四给王木匠钱时，有一种抑制不住的兴奋。王木匠说："同样是一堆木头，当劈柴，它值100元；做成柜子，它值1 000元；再做成屏风，它就值10 000元。最值钱的是什么？是手艺。"

老四一下子明白了，并开始踏踏实实学起了木匠手艺。后来，人们都知道疙瘩村有个瘸子木匠，木匠的手艺是祖传的。

孔子说做人要"依于仁，游于艺"。艺不是艺术，而是技艺。一个人一生必须要有一样技艺是出色的，这样，才有赖以生存的资本，别人无法取代。所以，每个人都应该踏踏实实地练就一样看家本领，而不是这山望着那山高。





5. 找准自己的舞台

舞台上有形形色色的角色。现实生活，也是一个大舞台，熙熙攘攘的人群饰演着万千种的角色。人生就是一个不断寻找角色、定位角色、做好角色的过程。在这个过程中，也许你暂时还没有找到适合自己的角色，但也不要悲观、抱怨，只要你保持一种淡定与坦然的心，坚持不放弃，就会找到适合自己的舞台。

华尔街著名投资银行的副董事长——唐伟，就是一路从餐馆打工者摸索到副董事长的。

唐伟从上海初到美国时，口袋里只有二十美元。他一边在餐馆打工，一边学习，每天只能睡三个小时，全年没有一天休息。就这样，他靠着勤奋和乐观站住了脚跟。

唐伟在大学里是学化工的，站稳了脚跟的他当然不愿意一辈子在餐馆打工，他希望能找一份跟自己专业对口的工作。可是，唐伟每一次面试，都以失败告终。在寻找工作的空闲，他看到电视上一个金融节目教投资股票，这一看，就上瘾了。就这样，没有任何金融知识的他开始认真地学习金融知识，并开始炒了几次股票，挣了一些钱。此时，他发现自己原来找工作数十次面试失败的原因，是因为自己并没有一心一意地希望得到那些工作，换句话说，他找的那些工作只是出于养家糊口的目的，并不是自己兴趣所致。

于是，他不顾一切地进入了投资银行这一全新的领域。

他进入新的领域后，干起工作来感觉有用不完的劲。他想，这才是能让自己充分发挥潜能的舞台。按照投资银行的惯例，一个刚进公司的职员要跻身高级管理层至少需要十二年，还要拥有MBA学位。而他，在没有MBA学位的情况下，只用了六年时间就做到了。

之后，他一路成为华尔街某著名投资银行的高级经理、副总裁、董事、常务董事和副董事长。

一个人要想成功，关键是要找到一个能充分发挥潜能的舞台。找准自己的人生舞台后，只要坚持不懈地向着自己的目标前进，就一定能取得成功！

同样，乒乓球教练刘国梁也是一个很好的例子。作为中国乒乓球队第一个大满贯得主，刘国梁深受广大乒乓球迷的喜爱。可是，他尽管付出了努力，比赛成绩却一直下降，面对自己喜欢的事业和严酷的现实，经过反复思考，刘国梁选择了教练这一职业。

从台上走向台下，从竞技场走向训练场，从运动员走向教练员，对他来说这是一次极大的挑战。然而，人们看到了2002年第24届世锦赛上的刘国梁的表现。作为马林的场外指导，在马林先失一局的情况下，刘国梁及时帮助马林调整心态，最终马林以4：1战胜了格林卡，成为11分制后的首个男子世界单打冠军。

台上的刘国梁和台下的刘国梁同样精彩，因为他又一次找准了自己的人生位置。

每个人都要选择适合发挥自己优势的舞台，选择正确了，就可以在其中如鱼得水，选择得不好，就会感到处处被牵制，阻力重重。人生短暂，要做的事情、该做的事情很多，要做到不缺位、不错位、到位不越位是件非常难的事情。找准自己的舞台，尽最大努力去履行自己的职责，做事的效果就会事半功倍。



6．将劣势转化成优势

每个人都有自己的长处和短处，尽量发挥长处，避免短处就是一种优势弥补劣势的法则。这在由各种原因而造成巨大缺陷的人身上，劣势转化为优势更为明显。比如，失去了双手的人，往往会以脚或嘴来替代手的角色，以补偿手的功能，从而把这样的功能发挥到极致，让劣势转化为优势，也因此同样获得了生存的法宝和美好的人生。

传说鬼谷子的第20代传人深得鬼谷子的真传，声名在外，很多人慕名而来拜他为师。

有一天，一个男孩找到他，表示非常希望拜在他的门下，可是，长者发现这个男孩竟然没有左臂，原来男孩曾遭遇一场森林大火，烧掉了他的左臂。长者没有因此而将男孩拒之门外，而是很认真地教他基本功，另外，还教给他一个绝招，同时，长者告诉男孩，不必学习别的招式，仅练这一招即可制服敌方。

男孩对此大惑不解，央求长者再教他些新招数，但长者说，不必，这一招足以制敌。

尽管男孩心中迷惑，但他依然听从长者的话，下決心将这一招练到极致。一年之后，男孩对此绝招练得滥熟于心，运用得如火纯青。恰在此时，长者要带他去参加一场兵法赛事，男孩也很想检验

一下自己的武艺，便欣然同意了。

令人没想到的是，在这场比赛中，男孩很轻松地便战胜了数位对手。当最后一位挑战者走上台时，男孩不禁有点担心，因为眼前的这位挑战者身材高大，体格健壮，看起来不容易对付。男孩不由的提高了警惕，幸好，他闯到了最后一关。挑战者在这种情形下，变得焦躁起来，犯了习练兵法之人的大忌。男孩从挑战者的眼神中看出了破绽，于是，他使出长者教给他的那一式绝招制服了对手。

事后，男孩觉得很不可思议，为什么单凭这一招就能赢得比赛呢？长者这才告诉他，其原因有两点："第一，你熟练地掌握了基本功。第二，你将这一式绝招练习得纯熟，而战胜你这一招的唯一方法就是抓住你的左臂，但你失去了左臂，对手自然不可能将你制服。"

直到此时，男孩才终于明白为什么长者仅教给他一招，就是将他的劣势变成了优势，从而让他战胜了对手。

其实，在努力获得成功时，没有绝对的优势，也没有绝对的劣势，就看能不能把握自身的条件和机遇，能不能利用"借"的艺术，将自身不足之处转化为别人难以击破的优势。

有些人面对自己的缺陷或劣势，心浮气躁，怨天尤人，却不想方设法借势而行。如果想要自己有所作为，就不要把缺陷当成精神负担，反而要用一种积极、奋发、平和、乐观、进取的心态，激发意志，即把缺陷和劣势当成催促自己奋发的助推器。

美国前总统富兰克林·罗斯福在8岁时是一个脆弱的小男孩，脸上时常挂着惊恐的神情，老师让他背诵，他会吓得双腿发抖，嘴唇颤抖不已，然后颓唐地坐下。

罗斯福的缺陷对小孩来说是非常难堪的，他常常因此而招致别人的嘲笑。罗斯福认为自己必须战胜缺陷。于是，他用坚强的意志咬紧自己的牙床，以克服嘴唇颤抖不已的缺陷，并以此来克服恐惧。他强迫自己去打猎、骑马，在亚利桑那追赶牛羊，在落基山猎



熊，在非洲打狮子。经过一系列锻炼，他终于成为一位强悍的男子汉，并且成为最成功的美国总统之一。

成功者之所以能够取得成功，就在于他们能够把自己的劣势变成优势，把那些在一般标准下的所谓欠缺或不完善变成获得成功的优势。



7. 懂得“急流勇退”

有崇高的目标，不断地努力进取。但这并不等于好高骛远，盲目蛮干，浮躁的人很容易将二者混淆。实际当中，我们在树立目标时应该考虑到诸多现实问题，量力而行，必要的时候还要懂得“急流勇退”。

范蠡，是春秋后期越国名臣。年轻时便精通韬略，足智多谋，因此被越王勾践拜为大夫。公元前494年，吴王夫差大破越军，勾践被迫携妻儿向吴称臣，范蠡也跟随在勾践身旁，在吴国做了两年人质。归国后，辅佐勾践卧薪尝胆，图强雪耻。经过10余年努力，越国终于转弱为强．并于公元前473年一举消灭了吴国，使越国成为了南方的霸主。

勾践灭了吴国后，声威大震，周朝天子元王派使者赐其君王的礼服，封其为东方诸侯的领袖。勾践于是在吴宫中大摆酒宴，与大臣们一起饮酒作乐。在酒宴上，乐师鼓琴唱了一首《伐吴曲》，表示庆贺，歌中唱道：大王威武扬兵威，问伐吴国当何时？大夫文种前致词：吴杀忠臣伍子胥，今不伐吴待何时？良辰献谋迎天禧，一战得地千余里。恢宏功业永不灭，君臣同乐酒满杯。

大臣们听后欢声大笑，但是勾践却面无喜色。这时坐在一旁的

范蠡敏锐地觉察到了勾践的不快，心中暗暗叹息：越王不肯归功于大臣，功臣们很快就要大祸临头了！当天晚上范蠡便悄悄出城，带着西施驾着小船一起逃走了。

勾践得到消息后勃然大怒，立马派人追捕，但是无果而终。

第二天，越国的另一位功臣、范蠡的好友文种收到了范蠡的一封来信，信中说："你难道没有听说过一句话吗？'狡兔死，走狗烹；敌国灭，谋臣亡。'越王的为人，能忍受屈辱，却嫉妒别人的功劳，这样的人，可以和他共患难，却不可和他同享乐。你若不尽快离去，祸事必不可免！"

谁知文种却不以为然，并叹气说道："范蠡也太多虑了！"

范蠡的话很快得到了证实。勾践对灭吴有功的大臣不但没有赏一寸土地，而且还和他们疏远了起来。许多大臣觉察到形势不对，纷纷装病辞官，文种这才相信了范蠡的预言，也装病在家。但为时已晚，一天勾践突然来到文种家中，对文种冷言相讥，并扔下佩剑让文种自尽。

伤心欲绝的文种仰天长叹道："我没有听从范蠡的忠告，白白送了性命，实在是愚蠢啊！"说罢，便拔剑自刎。而这时的范蠡已乘舟到达齐国，定居于陶（今山东定陶县），改称鸱夷子皮，又改名陶朱公，生产发家，经商致富，终成一代富翁，并被作为中国商界的祖师爷而受到世代商贾的供奉和景仰。

急流勇退不仅是一种勇气，更是一种智慧。老子曾经说过："祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。"也就是说，祸与福、成功与失败往往是相互依存，相互转化的。范蠡的高人之处在于他意识到了这一点，而文种则没有看到形势正在发生变化，迷恋于眼前的地位和功名，结果却落得了惨死的下场。

同样，生活中急流勇退也并不是自甘消沉，而是有其积极进取的内涵，使人以退为进，赢得潜心发展的主动权，扬长避短，夺取



成功。如果硬认死理、逞强好胜，盲目蛮干，一味地刚强，一味地硬撑，只会给自己带来不必要的伤害甚至牺牲，最终会输掉自己。只有做到审时度势，随机应变，刚柔相济，懂得认输，才能保护自己，立于不败。

所以，急流勇退不失为一种策略，它能够使你摆脱浮躁心理的羁绊，使你调整好位置，进入最佳的心理状态，如果能够很好地利用它，将会为你造就一片心灵的净区。

思考题（九）

1．怎样才能是真正意义上的尊重自己？一个人在做事业的时候应该持有怎样的态度？

____

____

____

2．怎样才能树立自信心？树立自信心在生活和工作中的意义有哪些？

____

____

____

3．人们在面对难以逾越的障碍时，怎样才能挖掘自身资源，树立自信？

____

____

____

4．如何看待自身的长处与短处？怎样才能把欠缺或不完善变成获得成功的优势？

____

____

____

[illegible]

[illegible]

[illegible]

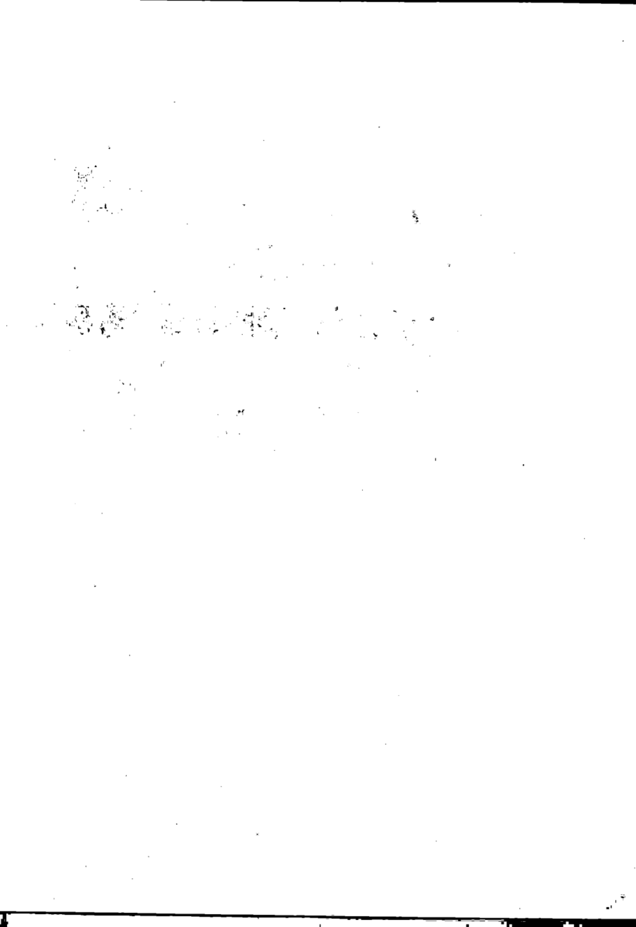
[illegible]

[illegible]



第10章 与人为善，摘除浮躁“毒瘤”

人作为一个独立的个体存在，却又离不开群体生活，无论是在生活还是在工作中，与人交往，都是一门重要的学问。与人为善，不计较小事，能容忍别人的缺点，善于倾听对方，避免与人争论……并时常保持一颗积极、乐观、向善的心，这样，才能摘除藏内心深处的浮躁“毒瘤”。





1．善待别人就是善待自己

在19世纪中叶的一个冬季里，有一个少年流浪到了美国南加州的沃尔森小镇，在那里，善良的杰克逊镇长收留了这个少年。冬季的小镇雨雪交加，镇长杰克逊家花圃旁的那条小道变得泥泞不堪，行人纷纷改道穿花圃而过，弄得里面一片狼藉。看到这些，被镇长收留的少年心里很不忍，因此他便冒着雨雪看护花圃，让行人仍从那条泥泞的小路上走过。此时，镇长挑来了一担炉渣，将那条小路铺好了，于是行人就不再从花圃中穿行了。镇长对少年说："善待别人不就是善待自己么！"

"善待别人不就是善待自己么！"这虽是普普通通的一句话，却让少年的心灵受到很大震撼和启迪。他就此悟出：善待别人虽然也需要付出，但同样能得到收获。镇长的一句话，成为这个少年终生享用不尽的巨大财富，他后来成了石油大王，他就是哈默。

有句话说得好："幸福并不取决于财富、权力和容貌，而是取决于你和周围人的相处。"我们应该学会善待他人，用理性、善意、爱心和责任去面对生活的现实。只有善待他人，才能把自己融入人群，获得信任、谅解和支持；只有善待他人，才能调整失衡的心态，解脱浮躁的灵魂，走出无助的困境；只有善待他人，才能在人生的道路上，拥有充满快乐的感觉，踏入充满机遇的境界，走向



充满希望的未来。

有一位非常有钱的人，在临近暮年之际，为了让三个孩子生活得好一些，便决定把家产分给他们，但他又害怕把财产分给孩子们后，他们会把钱挥霍一空，后来经过一些朋友的启迪，他决定在分财产之前，要三个儿子去游历天下做生意。

在他的三个孩子临行前，富人告诉孩子们："你们一年后要回到这里，告诉我你们在这一年内，所做过的最高尚的事。我的财产不想分割，集中起来才能让下一代更富有；只有一年后，能做到最高尚的事情的那个孩子，才能得到我的所有的财产！"

一年后，三个孩子分别回到家里，他们都把自己在游历天下做生意发生的事情告诉富人。大儿子说："我在游历期间，曾遇到一个陌生人，他十分信任我。将一些钱财交给我保管。后来他不幸过世，我将钱财原封不动地交还给他的家人。"

父亲说："你做得很好，但诚实是你应有的品德，称不上是高尚的事情！"

老二接着说："我旅行到一个贫穷的村落，见到一个衣衫破旧的小乞丐，不幸掉到河里，我立即跳下马，奋不顾身地跳进河里救起那个小乞丐。"

父亲说："你做得很好，但救人是你应尽的责任，还称不上是高尚的事情！"

老三迟疑地说："我遇到的实在算不上什么大事。我有一个仇人，他千方百计地陷害我，有好几次，我差点死在他的手中。在我旅行途中，有一个夜晚，我独自骑马走在悬崖边，发现我的仇人正睡在崖边的一棵树旁，我只要轻轻一脚，就能把他踢下悬崖；但我没有这么做，我叫醒他，让他继续赶路。"

父亲正色道："孩子，能帮助自己的仇人，是高尚而神圣的事，你办到了，来，我所有的产业都是你的！"

孟子曾经说过："君子莫大乎与人为善。"善待别人，给自己一种坦然的心境，给人一种为人的胸怀，就会使自己变得豁达。在当今这样一个需要合作的社会中，人与人之间是一种互动的关系。那些慷慨付出、不求回报的人，往往容易获得成功；那些自私吝啬、斤斤计较的人，不仅找不到合作伙伴，甚至有可能成为孤家寡人。



2．给人留有余地

森林里，一头大象不小心把蚂蚁的巢穴踩坏了，大象很惭愧地向蚂蚁赔礼道歉，但是，蚂蚁不依不饶，不肯原谅大象。

一天，蚂蚁看见大象躺在地上睡觉，心想："机会来了，我要报复大象，至少，我可以咬这个庞然大物一口。"

但是，大象的皮特别厚，蚂蚁根本咬不动。蚂蚁围着大象转了几圈，想啊想，终于想出一个好办法，它发现大象的鼻子是个进攻点。于是，蚂蚁忘乎所以地钻进大象的鼻子里，狠狠地咬了一口大象的鼻腔黏膜。

大象感觉鼻子里一阵刺痛，就猛烈地打了一个喷嚏，将蚂蚁射出好远，蚂蚁被摔了个半死。

好久，蚂蚁才从地上爬起来，痛不欲生，对前来探望它的同类说："要记住我的惨痛教训，得给人留有余地！"

常常有一些人像故事中的蚂蚁一样，小肚鸡肠，无理也要辩三分，得理更是不饶人。如果是遇到重大的原则性问题，自然是要争论出个青红皂白，甚至为追求"真理"而不惜献身。在日常生活中，包括工作中，如果为一些鸡毛蒜皮的小事而睚眦必报，只能弄得两败俱伤。说到底，这都是浮躁的心理在作怪。



《宋稗类钞》中载有这样一件事：宋朝有个名叫苏掖的常州人，官至州县监察官。他家中十分有钱，但却非常吝啬，常常在置办田产或房产时，不肯付足对方应得的钱。有时候，为了少付一分钱，他会与人争得面红耳赤。他还最会趁别人困窘危急之时，压低对方急于出售的房产、地产及其他物品的价格，从而牟取暴利。

有一次，他准备买下一户破产人家的房屋，竭力压低房价，为此与对方争执不休。他儿子在旁边看不下去了，忍不住发话道："父亲，您还是多给人家一点钱吧！说不定将来哪一天，我们儿孙辈会出于无奈而卖掉这座房屋，希望那时也有人给个好价钱。"

著名的哲学家苏格拉底说过："一颗完全理智的心就像一把锋利的刀子，会割伤使用它的人。"在这个世界上，没有完全绝对的事情，就像一枚硬币一样，具有它的两面性。这就告诫我们做人做事不要太绝对，要给自己和他人留有余地。

如果你一味深究不放，身边更多的朋友会因此而远离你。做事要为对方留点面子和余地，多给对方一个台阶下，多放对方一条生路，这样做其实并不是难事。但如果你要赶尽杀绝，逼得对方走投无路，就有可能激起对方的求生意志，就有可能不择手段、不顾后果，这将更大可能对你造成伤害。

更何况，这个世界本来就小，变化却很大，若哪一天两个人在狭路相逢，届时若他势强而你势弱，你想他会怎么对待你呢？所以，放人一马也是为自己留条后路。

从前有个出色的雕塑家，他的手艺远近闻名。一天，一个雕塑爱好者向他请教秘诀，雕塑家毫不隐瞒地说："没什么秘诀，只要做到以下两点就行了：一是把鼻子雕大一点，二是把眼睛雕小一点。鼻子大了，还可以往小里修改，眼睛小了，还可以扩大。如果一开始鼻子就小了，就再也无法加大了；眼睛一开始雕大了，也就没办法改小了。"雕塑爱好者听后茅塞顿开。

为人处世，一定要为自己和他人留下回旋的余地，话不可说满、事不可做绝。只有这样，你才能行动自如，别人也才会更自在。

人们常说：“做人不要做绝，说话不要说尽。”其实，与人相交，不管是什么样的人，朋友、亲人、同事还是陌生人，都要凭着一种适可而止的心态对待。把话讲得有些弹性，让别人听起来感到舒服。做起事来有一个灵活的安排，进退空间更大。如果能做到这些，心里面都不会为沉重的负担所累，从而卸下浮躁的枷锁，轻轻松松地、坦诚地同别人相处。



3. 小事不要太计较

一年冬天，罗斯福继承了一个牧场。有一天，他养的一头牛，为了偷吃玉米而冲破附近一户农家的篱笆，最后被农夫杀死。依当地牧场的共同约定，农夫应该通知罗斯福并说明原因，但是农夫没这样做。

罗斯福知道这件事后，非常生气，于是带着佣人一起去找农夫理论。此时，正值寒流来袭，他们走到一半，人与马车全都挂满了冰霜，两人也几乎要冻僵了。好不容易抵达木屋，农夫却不在家，农夫的妻子热情地邀请他们进屋等待。罗斯福进屋取暖时，看见妇人十分消瘦憔悴，而且桌椅后还躲着五个瘦得像猴子的孩子。

不久，农夫回来了，妻子告诉他：“他们可是顶着狂风严寒而来的。”

罗斯福本想开口与农夫理论，忽然又打住了，只是伸出了手。农夫完全不知道罗斯福的来意，便开心地与他握手、拥抱，并热情



邀请他们共进晚餐。

这时，农夫满脸歉意地说："不好意思，委屈你们吃这些豆子，原本有牛肉可以吃的，但是忽然刮起了风，还没准备好。"

孩子们听见有牛肉可吃，高兴得眼睛都发亮了。吃饭时，佣人一直等着罗斯福开口谈正事，以便处理杀牛的事，但是，罗斯福看起来似乎忘记了，只见他与这家人开心地有说有笑。饭后，天气仍然相当差，农夫一定要两个人住下，等转天再回去，于是罗斯福与佣人在那里过了一晚。

第二天早上，他们吃了一顿丰盛的早餐后，就告辞回去了。

在寒流中走了这么一趟，罗斯福对此行的目的却闭口不提，在回家的路上，佣人忍不住问他："我以为，你准备去为那头牛讨个公道呢！"

罗斯福微笑着说："是啊，我本来是抱着这个念头的，但是，后来我又盘算了一下，决定不再追究了。你知道吗？我并没有白白失去一头牛啊！因为，我得到了一点人情味。毕竟，牛在任何时候都可以获得，然而人情味，却并不是很容易得到。"

大多数的人都在追求物质上的满足，为了小事斤斤计较，然而当物质需要得到满足之后，并没有得到内心真正的充实。人与物之间是无从比较的，真正的无价必定表现于无形，就像大师的雕刻作品，它的价值不在价格与实体上，而是创作者对作品付出的情感与附在作品身上的生命感悟。

故事中的罗斯福，尽管失去了一头牛，却换得农夫一家人的笑容和幸福以及难得遇见的人情味，这段经历，更让他懂得生命中哪些才是无价的。

我们身边有一些这样的人，在与人交往中，总爱吹毛求疵，过分注重一些毫无价值的小事。不仅常常使得别人难堪，也使得自己往往处于精神萎靡，心情恶劣，疲惫不堪的状态。这是一种浮躁的

表现，这种不良的心理使得他们只顾眼下，不管将来；只计较细小事情，心中无大事也无大量；只图自己一吐为快，从不考虑别人的感受。

一般来说，持有这种心理的人，必将自己的精神世界局限于一个极小的范围，逐渐会变得自私冷漠、吝啬、苛刻，特别是在日常生活中，就连一些小小的疾病、挫折，财物上一点小小的损失，别人对自己说话一点小小的不尊重，都很容易对他们的心理活动产生极其深远的影响，甚至陷溺其中无法自拔。因此，这种不良心理的危害是很大的，应该努力加以克服。

百岁老人陈椿有这样一句话："一件事情，如果想通了就是天堂，想不通就是地狱，既然活着，就一定要活好。"有些事会不会招惹麻烦，有时完全取决于我们的心态。不要把一些鸡毛蒜皮的小事放在心上，别太过于看重名利得失；不要总是那么猜疑敏感、任意夸大事实；也不要动辄就为了一点小事而着急上火，大动干戈，只有心里放得下了这些，才会拥有一个幸福美满的人生。



4. 容忍别人的过错

有一个年轻人，因工作不顺利，整天怨声载道。他无法忍受别人的过失，经常发生冲突。

有一天，他和爷爷去风景区旅游。晚上，在湖水边，爷爷拿出一包盐，放在一个杯子里，让年轻人喝下去。

年轻人喝了一口，吐了出来："您放这么多盐干什么呀？太咸了！"

爷爷又把另外一包盐放进湖水里，然后舀了一杯，让年轻人喝了一口。

爷爷问："还咸吗？"

年轻人说："不咸了。"

爷爷意味深长地说："这杯子和湖就如同一个人的心胸，心胸大了，对生活中的苦涩就不再那么敏感了。"

世界上的人都是千差万别的，完全相同的两个人是不存在的。性格、爱好、观念、行为不一致的人在同一范围内生活相处，是很自然的。如果纯粹以一个人的爱恶喜厌来评判对方，那就只能使自己生活在一个越来越狭窄小的天地中。

"金无足赤，人无完人"。我们应当容许别人犯错误，也容许别人改正错误。不要因为某人有过失，便看不起他，或一棍子打

死，或从此另眼看待对方，“一过定终身”。

他人的过错会给自己带来一定的损害，或在某种程度上与自己有关。例如，下属有了过错，合作者有了过错，或者是自己的家人有了什么过错等等，在这种情况下，能否用一种宽容的态度对待这种“过”，当然是衡量人的素质的一个标准。

“容过”是一种谦虚和豁达，就是要压制或克服内心的浮躁情绪，避免对当事人的歧视，尽管自己心里并不痛快，感到懊丧，但却应该设身处地的为当事人着想，考虑一下自己如果在这种场合下会如何做，做错了某事之后又有何种想法。

老子说“有容乃大”；孔子说“德不孤必有邻”。古今中外，有许多名士容忍的例子可以参考。《三国演义》中有这样一则事例：

曹操官渡之战打败袁绍后，在清理战场时，从袁军大营中发现了很多书信，都是战前曹操的部将私下写给袁绍表示效忠的密函。因为当时两军对垒时兵力悬殊，很多曹营的人担心战败而留下了后路，但现在全都露陷了。由于写密信的人太多，已经造成军心动摇，甚至有人干脆准备铤而走险，举兵造反。在这样的情况下，曹操的处理方法是一把火把书信全部烧了，然后对大家说：“当时两军的实力相差实在太大，连我自己都没有把握战胜，也已经在做失败后的打算了，我的部下这么做也是迫于无奈啊！我如何能责怪他们呢。”

在封建时代，叛逆是统治者最不能容忍的事情，而曹操的做法却收到了非常好的效果，不仅稳定了军心，而且那些写信的部下都感恩于曹操的包容，在日后卖力有加。

所以，“容过”不仅是一种豁达和修养，它更是一种人生的大智慧。如果想要成为生活的智者，就要容忍和习惯别人犯错误，就如同习惯太阳之下有阴影一样，因为我们不会因为有阴影就去拒绝阳光！





5. 嫉妒是恶魔

英国思想家培根曾经在一篇文章里写道："在人类的各种情欲中，有两种最为蛊惑人心——爱情和嫉妒。"《圣经》也曾经告诫人们，嫉妒这种恶魔会在暗地里毁坏好的事物。

假如看到别人在一件事业中总是强于自己，时间久了，难免会因此心生嫉妒。

嫉妒，从某种意义上来说，是人类的一种本能，是一种企图缩小和消除差距，实现原有关系平衡，维持自身生存和发展的一种心理防御反应。美国心理学家莫理·西尔伯认为"每一个人都有过嫉妒的念头"，但是如果不加制止，让这种情绪在心里蔓延，必然会引起许多不必要的麻烦，为生活增加负担，造成人与人之间的不和谐。

曾经看过这样一个故事：

某公司一位员工给公司出了一个好点子，使公司利润提高了一倍。为鼓励大家多为公司献计献策，公司给了这位员工十万元重奖。这本是一件好事，可这位员工所在的部门领导看了眼红，便心生妒意，先是要求领奖员工给他分点好处，不成就设计陷害，制造了一起机器故障夺了该员工一个手指。事后公司把情况调查清楚了，开除了这位部门领导，并用法律手段迫其赔偿了那位受伤员工的损失。

一件好事，就因嫉妒作怪变成了伤人害己的坏事，这不能不让人感叹。还有一则故事：

有一个人遇见上帝。上帝说：

“现在我可以满足你的任何一个愿望，但前提就是你的邻居会得到双份的报酬。”

那个人高兴不已。但他细心一想：如果我得到一份田产，邻居就会得到两份田产了；如果我要一箱金子邻居就会得到两箱金子了；如果我要一个绝色美女，那么那个看来要打一辈子光棍的家伙就会同时会得到两个绝色美女。

他想来想去总不知道向上帝提什么要求才好，嫉妒之心让他实在不甘心邻居白白跟着自己占那么大的便宜。

最后，他只得一咬牙对上帝说：“哎，你就挖去我一只眼珠吧。”

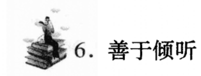
哈佛心理学家认为“嫉妒者所受的痛苦比任何人遭受的痛苦更大，他自己的不幸和别人的幸福都会使他痛苦万分。”故事中的人，正是出于嫉妒，宁愿让自己遭受痛苦，也不让别人得到幸福。这是一种病态的心理，持有这种心理的人是自卑的、阴暗的，他们享受不到美好的阳光，体会不了人生的乐趣，终日妒火中烧，如果不加制止，最终必定引火自焚。

莎士比亚说过：“您要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！”嫉妒是摧毁人性和健康的毒药，嫉妒是可恶的，嫉妒的人更是可恨的！

嫉妒本身就是对自己的否定，对自己的威胁，它能伤害自信，最终损害自己的利益。嫉妒还是一种主观臆想，它不仅不能帮助自己成功，反而会伤害亲友、同事的感情，会使自己失去别人的信任，更会失去大家对你的支持和帮助，使自己的事业和生活陷于不利。

任何时候也不要让嫉妒在我们的心里抬头，不要让嫉妒成为心中的恶魔，更不要让自己成为这一恶魔操纵的魔鬼。





6. 善于倾听

曾经看过这样一个故事：有一个国王老了，身体一天比一天弱。他知道，应该让王子继承自己的王位了。可此时他才发现，国家动荡不安，自己培养的王子还不是一个合格的国王，无法继承王位。国王痛下决心，把王子送到深山寺庙，让大师收他为徒。国王希望通过大师的言传身教，迅速提升王子的心智。

王子到达寺庙后，大师就让他每天到寺庙外的森林里修炼，三个月后，要向大师描述出在森林里听到的声音。

三个月过去了。王子滔滔不绝地对大师讲述他在森林中听到的一切声音："我听到了各种动物的鸣叫、叮咚的溪水声、狂风吹断树枝的声音、震耳欲聋的雷声"。听完王子的讲述，大师说："你还没有感受到普通人所没感受到的声音！"于是，大师仍然让王子每天到森林继续倾听声音，修炼自己的心性。

开始时，王子十分郁闷困惑，心想："这叫什么修行嘛，每天还要倾听声音！有什么用呢！"但王子一想到老国王对自己期待的目光，心里便平静下来。

时间一天一天的过去了，王子孤独地端坐在森林里，一边修行，一边执著地倾听大自然的声音。

然而，令他失望的是，除了以前听到的声音外，他没有任何

收获。

一年后，有一天黄昏，王子在树下静静地打坐修行。忽然，他觉得自己气定神闲，感悟到了一种从未有过地恬淡心境：对身边的大自然也有了一种全新的感受，而且这种感受越来越强烈。

回到寺庙，王子恭敬的向大师描述自己修炼的成果："经过修炼，我的心神静了下来，终于听到了普通人所听不到的声音：鲜花在缓缓开放、凋落，大地在晨光中苏醒、沉睡，小草在吸吮雨露、阳光"大师听了后，欣慰地点头赞赏说："倾听到常人听不到的声音，是成为合格国王的看家本领，你很快会成为一个好国王的。"

然而，很多人并不善于倾听，尤其是那些心态浮躁之人。他们往往都有一种极强的表现欲，喜欢以自我为中心，逞一时口舌之快而高谈阔论，喜欢把自己的优点在别人面前展示得一览无余，喜欢听别人的奉承话、违心话，喜欢看到别人被自己说得张口结舌、不知所措而沾沾自喜……

于是，心浮气躁令他们与其他人之间多了一份冷漠，少了一份真诚；多了一份隔阂，少了一份宽容。

因此，难能可贵的就是学会倾听。学会倾听，就意味着学会了心灵与心灵之间的沟通。倾听虽然只是一种谈话的方式，但它在人与人的关系中，蕴含着巨大的信任。

美国一位资深外交官曾对周恩来总理在外交活动中注意"倾听"的风格留下深刻的印象。他说："凡是见过他的人几乎都不会忘记他，他身上焕发着一种吸引人的力量。长得英俊固然是一部分原因，但是使人获得第一个印象的是眼睛。你会感到他全神贯注于你，他会记住你和你说的话。这是一种使人一见之下顿感亲切的罕见的天赋。"

闻名世界的教育家戴尔·卡耐基先生，曾在纽约出版商主办的一次晚宴上，见到了一位著名的植物学家。他倾听着植物学家谈论

大麻、室内花园，以及关于马铃薯的惊人事实。直至午夜告别时，卡耐基先生几乎没有说过什么话，那位植物学家却高兴地对主人说：卡耐基先生是最有意思的人，是一个最有意思的谈话家。这是因为卡耐基先生深深地知道，很少有人能禁得起别人专心致志的听讲所给予的暗示性赞美。正如戴尔·卡耐基自己所说的那样："如果你希望成为一个善于谈话的人，就要做一个注意倾听的人"。



7. 克制自己的愤怒

"不要想到什么就说什么，凡事必须三思而后行"。

"对人要和气，可是不要过分狎昵"。

"相知有素的朋友，应该用钢圈箍在你的灵魂上，可是不要对一个泛泛的新知滥施你的交情"。

"留心避免和人争吵；可是万一争端已起，就应该让对方知道你不是可以轻侮的"。

"倾听每一个人的意见，可是只对极少数人发表你的意见"；

"接受每一个人的批评，可是保留你自己的判断"。

"……"

这是莎士比亚笔下的台词。精炼、绝妙！哲学思维尽在其中。

生活中总是有一些心态浮躁之人不能很好地克制自己的愤怒情绪，在家受家人的气，在公司受上司的气，有时还要受到上下级的夹板气，真可谓是处处进退维谷，无时不活在一个"气"字当中。于是脾气变得越来越坏，时常有理无理向别人发泄，如果发泄渠道阻塞，便很容易积气成疾，内生病，外伤人，随之而来的为之努力奋斗的一切东西，包括感情、事业、健康等皆因不能抑制自己的愤

怒而失去，实在可惜！

有这样一个故事：

有一个政党领袖正在指导准备参加参议院竞选的候选人，教他如何去获得多数人的选票。这位领袖和那人约定："如果你违反我教给你的规则，你得被罚十美元。"

"行，没问题，什么时候开始？"

"现在开始。我教你的第一条规则是：无论人家怎么损你、骂你、指责你、批评你，你都不能愤怒；无论人家说你什么坏话，你都得忍受。"

"这个容易，人家批评我，说我坏话，正好给我敲个警钟，我不会记在心上。"

"好的，我希望你能记住这个戒条，这是我教给你规则中最重要的一条，不过，像你这种呆头呆脑的人，不知道什么时候才能记住。"

"什么？！你居然说我……"候选人愤怒地说。

"拿来，十美元！"

"我破坏了你的戒条了吗？"

"当然，这条规则最重要，其他的规则也差不多。"

"你这个骗子——"

"对不起，又是十美元。"领袖摊手说。

"这二十美元也太方便了。"

"就是啊，你自己答应的，赶快拿出来，如果不给我，我保证让你臭名远扬。"

"你这只狡猾的狐狸！"

"十美元。"

"呀，又是一次，好了，我以后不再发脾气了。"

"算了吧，我并不是真要你的钱，你出身贫寒，你父亲的声誉



更是坏透了。”

“你这个讨厌的恶棍！”

“看到了吧，又是十美元。这回可不让你抵赖了吧。”

候选人心服口服。

领袖郑重地对他说：“克制自己的愤怒并不容易，你要随时留心，处处在意，十美元是小事，要是每发一次脾气就丢掉很多选票，那损失就大了。”

想要制怒，也许最好的方法就是等待时机，克制忍耐，把希望寄托于将来。能屈能伸，“君子报仇，十年不晚”。宽容的人会选择永远不加以报复，因为“报复”与“包袱”，两个谐音的字，其实是一样的东西，时刻想着要报复别人的人，必定是身上背着沉重的包袱，到最后累的是自己，痛苦的也还是自己。

思考题（十）

1．如何理解“善待别人就是善待自己”？

2．面对那些自私吝啬、斤斤计较的人，我们应该怎么办？怎样才能让自己做到不去过分计较小事？

3．面对别人的过错，甚至是对自己造成损失和伤害时，我们应该怎么办？

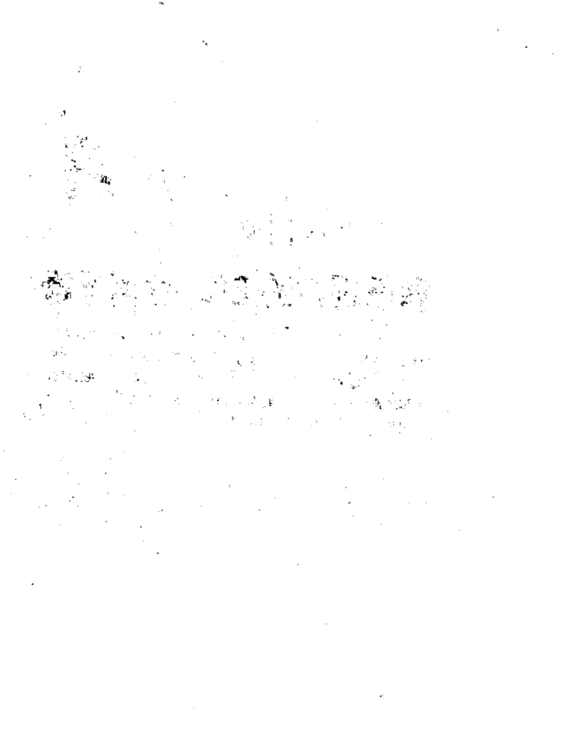
4．“制怒”的方法除了等待时机，克制忍耐，把希望寄托于将来外，还有哪些较为行之有效的方法？





第11章 做好现在的工作，远离浮躁

心态浮躁的人看不起现在的工作，认为凭自己的能力，理应承担更重要的职责，享受更高的待遇。这些人整日忙于抱怨，没有认真真地做好现在的工作。如果想改变现在的状态，想获得晋升和加薪的机会，就要远离浮躁，脚踏实地。只有沉下心来，做好现在的工作，才有可能达到改变的目的。





1. 脚踏实地工作

浮躁之人总是自以为是、自高自大，眼里容不下别人，处处表现得比别人聪明，不屑于做小事和基础性的工作。而那些能够脚踏实地工作的人，虽然有时起点很低，但是却能执著努力，往往最后取得了让“聪明人”羡慕的成绩。

有两个大学毕业生，他们是同班同学，其中有个学习成绩很好，而另一个成绩一般，毕业后他们两个同时进入一家大公司上班。那个自认很聪明的大学生面对那些细小繁琐的事情不屑一顾，一门心思只想干大事，所以不久就离职了，而那个自认为天资不高的大学生，工作非常认真仔细，脚踏实地做好每一件事情，三年以后他就被提升为部门经理，而那个“聪明”的大学生却一事无成，整天忙着找工作，一天，已经当上部门经理的那个大学生因为公司需要去人才市场负责招聘人员，应聘者竟是那个自认为聪明的大学生。他们这一见都是百感交集……

这个故事也许就曾经发生在你的身上。刚踏入工作岗位的大学生，起点都是一样的，就看你对待工作的态度如何，是好高骛远把目标放空放大，还是脚踏实地从每一件小事做起。

一位哲人说过：“好高骛远会导致盲目行事，脚踏实地则更容易成就未来。”只有将每一件小事做好的人才能成就大事。实现理

想的目标。同时，也要通过每天工作的完成，积累经验。

有这样一个故事：

有一天，一位青年画家碰到了德国著名画家门采尔，当即向他请教："尊敬的先生，有一个问题一直困扰着我，我常常能一天作一幅画，可卖出它却总要一年时间。你能给我解决的答案吗？"

门采尔微微一笑，说："年轻人，你可以换着试一下。你把一天画出的画用一年时间去画，看能不能把一年的卖画时间缩短为一天。"

年轻人回去之后，开始，还总是不能把画画的速度放慢下来。后来，他迫使自己耐心构思、揣摩，而且在闲暇之余苦练基本功，力求每一笔下去都能传神，如果有一笔是败笔，就毁掉重画。

几年之后，他发现自己的画风和画技有了明显提高，他试着把几年来画出的最满意的几幅作品拿出去卖，意想不到的结果出现了：人们纷纷称赞他的画，并且有人愿意花很高的价钱把它买下来。

在这个世界上，没有一蹴而就的成功，却可能有火候不到的夹生饭。实际上，我们不必非得花一年的时间去干一天的事情，只要能在内心深处有用一年的工夫去做一天的事情的踏实和耐心，就会成为离成功最近的人。

比尔·盖茨在上小学四年级的时候曾经在西雅图的学校图书馆帮忙，管理员让他把已归还给图书馆却放错地方的书放回原处。比尔·盖茨问："像是当侦探吗？"管理员说："那当然。"

比尔·盖茨就不遗余力地干了起来。

第一天，他找出三本放错地方的书。第二天，他来得更早，而且干得更卖力，找出更多放错地方的书。

过了两个星期，比尔·盖茨的父母要搬家了，他担心地说："我走了，谁来整理那些站错队的书呢？"没过多久，比尔·盖茨

又来了，他高兴地告诉管理员，那边的图书馆不让小学生干这个工作，妈妈又把他转回到这边的学校上学了，每天由他爸爸用车接送。如果爸爸不送他，他就自己走路过来。

图书馆的管理员没有想到这个小学生如此敬业。他更没有想到的是，这个小学生后来成为了信息时代的天才——微软电脑公司的总裁。

脚踏实地地过好每一天，认认真真做好每一件事，虽然平凡，却是成就人生的大智慧。在工作中，如果能够脚踏实地，那工作自然不会亏待你；如果一直持敷衍了事的态度，那么工作中的机会也将会无视你的存在。

成功的道路是一步一步走出来的，远大目标的实现也要靠不断的付出，只要我们每天多做一点点，每天多付出一点点，将来所获得的成功也就会越大。相反，如果心浮气躁，不愿意付出而又一味抱怨，就注定只有失败。李嘉诚说："心浮气躁的人，一定要当心。假如一个年轻人不肯脚踏实地工作，我们使用他就会非常小心。你在造一座大厦，如果地基不好，上面再牢固，也是要倒塌的。"





2. 爱上你的工作

在一个岗位上工作一段时间后就开始厌烦，不停地抱怨工作的繁忙和单调，充斥其间的烦恼与无奈甚至成为生活中的无法承受之重。殊不知，工作中也是有快乐的，而这种快乐，大都是在经过“苦行僧”式艰苦卓绝的修炼之后得到的回馈。有句话说，从事一项工作，不如喜欢这项工作；喜欢这项工作，不如享受这项工作。这也许是对“享受工作”的最好注解。

记得曾经有人说过：“如果你视工作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作为一种义务，人生就是地狱”。快乐的秘诀，不是做自己喜欢的事，而是去“喜欢自己做的事”。工作中的快乐其实就蕴含在每一个细节之中，关键是要有正确的心态去体味和领会。

的确，工作得快不快乐，完全取决于一个人的态度。如果在工作时，能以精益求精的态度、火焰般的热忱，充分发挥自己的特长，那么不论做什么样的工作，也不会觉得无聊和辛苦。相反，如果以浮躁的态度去做事，事事计较名利，事事计较得失，事事进行攀比，工作自然就变成了负担，就成了烦恼的根源，就永远只会觉得烦恼比快乐多，困惑比释然多，痛苦比幸福多。

著名作家、出版家、《致加西亚的信》的作者阿尔伯特·哈伯德在其作品中讲述过一个“盖房子的故事”，这个故事揭示了热爱

工作的意义。

三个盖房子的工人，他们现在正各自盖一间房子。第一个工人干着干着就不耐烦了，“反正又不是我住的，费那么大的劲干嘛”，于是他加快速度，草草完工，房子看起来摇摇欲坠。第二个工人干了一会儿也感到枯燥了，“我既然收了别人的工钱，就有责任把房子盖好”，于是，他继续认真地干活，一丝不苟地完成了工作，房子看起来十分结实。第三个工人干着干着变得快乐起来，“盖房子真是一件美妙的事情，如果在房前种一些花草，房后再弄一个园圃，一家人乐融融地住进来，啊，一切太美好了”！于是他忍不住吹起了欢快的口哨，以更大的热情来干活，并在房子上加了不少自己的创意，看起来美观大方。

三年之后，第一个工人失业了，没人再敢聘请他。第二个工人仍然认认真真地干着老本行，一切没有变化。而第三个工人却成了全市出名的建筑大师，他设计的房子风格独特、美不胜收，受到了人们的欢迎。

三个盖房子的人也是对工作抱三种态度的人。敷衍或消极地对待工作，成绩永远不可能出色；只有在工作中注入自己的喜爱和快乐，事情才会向更美好的方向发展。

罗斯·金说：“只有通过工作，才能保证精神的健康，在工作中进行思考，工作才是件快乐的事，两者密不可分。”如果一个人鄙视、厌恶自己的工作，那么他一定不会在工作中获得快乐，而只有爱上自己工作的员工才能全力以赴地对待自己的工作。

一个人一旦爱上自己的工作，他就会全身心地投入到工作中去。因为这样的人把工作当成一种享受，这种内在的精神力量，才鼓舞人们认真工作，成为爱岗敬业的动力。只有爱上自己工作的人才能不断提高自己的职业素养，并在工作中最大限度地发挥自己的潜能，为公司创造更大的财富，从而实现自身价值。具备良好的职

业素质应做到100%投入，让自己不可替代；要具有挑战新工作的勇气；不断完善，力求最好；要随时掌握有价值的信息，努力拼搏、创新。



3．让时间变得有效率

“我想做这件事，但是我没有时间”；

“我做事的时候，总是被一些琐碎的事情打扰，以致大大影响了我的工作进度”；

“真的不知道为什么，我每天从早忙到晚，但时间还是不够用，真希望每天有48小时”；

“我总是想着今天要完成一些工作，并且在上班时十分忙碌，但到了下班却仍有一堆工作没有完成。”

浮躁的人通常会有这样的抱怨。可是，究竟有多少人是真正忙碌得没有了时间呢？

人人都是时间的消费者，但绝大多数人却是时间的浪费者。管理大师彼得·德鲁克曾经说：“时间是最高贵而有限的资源。”过去的无法挽回，明天的还没有到来，只有把握今天的每一分每一秒，你才能拥有美好的明天。金钱丧失了，可以通过辛勤劳作而赚回；朋友失去了，可以通过完善自我而获得；健康失去了，可以通过医疗保健来改善。唯有时间，流失了就永远不会再回来。

有这样一个故事。

有一个人站在一位非常有名望的大师的书店里，对着一本书徘徊了很久。后来他问店员：“那本书多少钱？”

店员回答道：“两美元。”

那个人说："能不能再便宜一点呢？"

他得到的回答是："就是两美元，没法儿再便宜了。"

这个人非常想买那本书，但又把它放在书架上徘徊了一会儿。然后问道："大师在吗？"店员说："他正在印刷室里面工作。"

"那么，我想见他。"那个人坚持。

于是，大师被叫了出来。只见这位陌生人问道："大师，我很想买这本书，但是这本书的最低价钱是多少呢？"

大师马上回答说："2.25美元。"

"怎么会是2.25美元，你的店员刚才还说是两美元呀？"

大师说："是的，但是你耽误了我的工作时间，所以你要赔偿我的损失。"

那个人听后笑了起来："呵呵，我还是头一次听说这种事，你能再说一次这本书的价格吗？"

大师说："2.5美元。"

"为什么又变成2.5美元了？刚才还说是2.25美元呢？"那个人惊讶地问。

"没错，但是你一直在浪费我的时间，这个损失远超过了2.5美元。"大师回答道。那个人没有再说什么，将钱放在柜台上拿着书离开了书店。

一位哲人曾经说过：浪费自己的时间就是自杀，浪费别人的时间是谋财害命。可是，现实中，浮躁的人总是觉得来日方长，因此在工作中办事拖拖拉拉，能今天完成的工作就拖到明天，又把明天的事情拖到后天，直到事情不能再拖的时候，才发现一切都已来不及了。

歌德说："做最重要的事情，可千万别被那些最不重要的事情随意摆布，永远不要。"让时间变得有效率对一个人的事业发展来说非常重要，管理好自己的时间可以收到事半功倍的效果。学会有

效地管理时间是走向成功的关键。

那么，我们应该如何管理时间才能使它更有价值呢？

（1）将工作分类。

（2）将相似的零散事务集中处理。

（3）创造和利用“整块”时间。

（4）尽量不要将时间浪费在等待中。

（5）充分利用等待的时间，安排好随时可进行的备用任务。

（6）一次专心做一件事，并且用最快的速度完成。完成一项工作后，立刻进入下一项工作。

（7）养成第一次就把事情做对并做到位的工作习惯。

每个人的时间都是有限的，但是每个人的工作效率却是不同的，关键就在于我们是否能对时间进行合理安排和运用。合理运用，我们就能成为时间的主人。



4. 在工作中反省自己

很多人都喜欢从外部环境为自己寻找种种理由，把自己的平庸归咎于职位、待遇、工作环境或同事、领导、上司。其实，一切问题的根源都在于自己，在工作中少了那份“自省”的精神。孔子曰：“吾日三省吾身”。一个人想要有所成就，就必须学会时刻检讨自己。

夏朝时候，一个背叛的诸侯有扈氏率兵入侵，夏禹派他的儿子伯启抵抗，结果伯启打败了。他的部下很不服气，要求继续进攻，但是伯启说：“不必了，我的兵比他多，地也比他大，却被他打败了，这一定是我的德行不如他，带兵方法不如他的缘故。从今天

起，我一定要努力改正过来才是。”从此以后，伯启每天很早便起床工作，粗茶淡饭，照顾百姓，任用有才干的人，尊敬有品德的人。过了一年，有扈氏知道了，不但不敢再来侵犯，反而自动投降了。

反省，是一种最优秀的品质，只有经常反省的人才能进步。犹太人习惯在周六长时间反省，因此，虽然他们在“二战”中遭受到毁灭性打击，但战后却立即崛起。

每个人身上都有缺点，都会犯错，因此，我们时常要静下心来反省自己，人只有在不断的反省中才能发现错误，这样才能及时处理错误。

在工作中，总有一些人把自己的“不得志”归咎于自己的老板和上司，不是抱怨他们缺乏人性，就是抱怨工作时间太长，或者是公司制定的管理制度过严……却不肯平心静气地正视自己，客观地反省自己，其实，我们应该时常问问自己“能”有几许？“力”有几何？

有这样一个人，他总是不满意自己的工作。一次，他忿忿地对朋友说：“我的上司一点也不把我放在眼里，改日我要对他拍桌子，然后辞职不干！”

“你对那家贸易公司完全弄清楚了吗？对于他们做国际贸易的窍门完全搞通了吗？”朋友反问道。

“没有！”

“古人说‘君子报仇三年不晚’。我建议你还是好好地把他们的一切贸易技巧、商业文书和公司组织完全搞通，甚至连怎样修理影印机的小故障都学会，然后辞职不干。”朋友说。

那人觉得朋友的“建议”有道理——以公司做免费学习之所，什么东西都通了之后，再一走了之，这样不是既出了气，又有许多收获吗？



自此，他默记偷学，甚至下班之后，还留在办公室里研习写商业文书的方法。一晃一年过去了。

一天，那人和朋友又见面了。朋友问："你现在大概把公司的一切都学会了，可以准备拍桌子不干了吧？"然而，那人却红着脸说："可是我发现近半年来，老板对我刮目相看，最近更总是委以重任，又升官，又加薪，我已经成为公司的红人了！"

如果能够少一分抱怨，多一点自省，就会少犯错误，少走弯路，工作也会变得积极主动，有进步，有成绩，自然会得到老板赏识，当然也会打消对自己上司"拍桌子，然后辞职不干"的念头了。

宋代大理学家朱熹在《白鹿洞书院榜示》中郑重写下"行有不得，反求诸己"八个大字，而唐代大文豪韩愈会谆谆告诫其弟子云："诸生业患不能精，无患有司之不明。行患不能成，无患有司之不公。"

在人们的思维习惯里，谈到上司与部下之间的"不公"，似乎只有上对下，殊不知，也存在下对上"不公"的现象。无论是上对下，还是下对上，"不公"总是人所不想见的。因此，就"部下"而言，不时地正视自己，反省自己，抑或不失为公正认识上司的一种途径，也是增强自我实力的一条重要途径。

所以，一定要把"反省自己"当成一条重要准则，不断地检讨自己行为中的不足，及时地反思自己失误之原因，就一定能够不断完善自我。



5. 明确你的工作目标

有个心理学家做过这样一个实验：

把一只蚂蚁放在院子里影壁墙的正面，在背面就是蚂蚁急需的可口的佳肴。这只蚂蚁就沿着墙往上爬，想翻过墙去品尝美味食物，刚爬到一半时，因气力不济，“啪嗒”一声从墙上摔落下来。这只蚂蚁爬起来，又继续往上爬，爬到一半时，又从墙上掉下来，它毫不气馁，又继续往上爬，三次、四次、五次……结果可想而知。

而同样是这个院子，同样是这面影壁墙，影壁墙的背面同样是要寻找的食物，只不过是换了另外一只蚂蚁。一开始，这只蚂蚁同样经历了失败的过程，不过，在摔落几次后，这只蚂蚁没有继续往上爬，而是东爬爬，西望望，最后沿着墙角爬到影壁的背面，品尝到了美味的食物。

同样的院子，同样的影壁墙，同样都是蚂蚁，为什么第一只蚂蚁失败，而第二只蚂蚁成功了呢？原因很明显，第一只蚂蚁虽然很认真努力，但由于方向不正确，所以始终未能成功。而第二只蚂蚁同样经过几次失败之后，吸取经验教训，通过观察和思考，调整了方向，所以能够达到目标取得成功。

在现实生活中，很多人都同实验中的蚂蚁一样，有些人整天默

默工作、辛勤劳动，却因为自己没有树立正确的目标，在经历几次挫折和失败之后，仍然不懂得思考其中原因，调整方向，结果越受挫越焦虑，越焦虑就变得越浮躁；相反，有另外一些人，他们能够从一开始就给自己明确了目标，有了正确的奋斗方向，并为之不懈努力，而最终取得了成功。

美国短跑名将麦克·约翰逊为了挑战人类体能极限，遭受了各种挫折，也曾经历过两次奥运的失败。但他没有放弃自己成为世界冠军的目标，当他遇到重大挫折时，他会无数次地重复和努力，他相信自己能再次站起来。他在夺得亚特兰大奥运会四百米赛跑冠军时，有位记者这样形容当时的精彩场面：

“当枪声响起，他如飞而去，不一会儿就把所有的选手甩在后面。他一心一意地注意跑道，观众的喧哗声似乎从他的耳中渐渐退去，其他的选手好像也不存在了，眼前只剩下他和脚下的跑道，心中有一个自然的节拍在运作着，他全神贯注在目标上。”

知道自己的目标在哪，奔向正确的方向，并拥有强大的动力和坚持到底的精神，才能达到成功的彼岸。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个34岁的女人涉水进入太平洋中，开始向加州海岸游去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。这名妇女叫费罗伦丝·柯德威克。在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个妇女。

那天早晨，海水冻得她身体发麻，雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头过去，千千万万人在电视上注视着她。在以往这类渡海游泳中她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的水温。15个钟头之后，她被冰冷的海水冻得浑身发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除

了浓雾什么也看不到。几十分钟之后，人们把她拉上了船。而拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

当别人告诉她这个事实后，从寒冷中慢慢复苏的她很沮丧，她告诉记者，真正令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为在浓雾中看不到目标。柯德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。

两个月之后，她成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。

人们常说：骏马无蹄难走路，人无目标难进步。柯德威克虽然是一个游泳好手，但她也需要有清楚的目标，才能激发持久的动力，才能坚持到底。同样，我们也需要有明确的目标。明确的目标，是努力的依据，是对个人的警醒和鞭策，有了明确的目标，才能义无反顾地前进，也才能有更大的干劲创造最大价值，使自己获得长足久远的发展。



6．天下大事做于细

有一家跨国公司招聘一名营销经理，年薪20万。陈翰一路闯关，从99位应聘者中杀出，终获总裁约见。

那一天，他早早地来到总裁办公室。可是总裁不在，只有一位年轻女秘书："先生，您好，总裁不在，让您给他打个电话。"

于是，陈翰掏出手机，拨了一串号码。但就在这时，他看见办公桌上有两部电话，就问道："我可以用用吗？"

"可以。"女秘书依然微笑着。

陈翰拿起电话，终于跟总裁联系上了。总裁在那端兴奋地说：



"小陈啊，我看了你的简历，打听了你的答辩情况，的确很优秀，欢迎你加盟本公司。"

陈翰高兴得心花怒放，第一个反应就是要将这个好消息与女友分享。半个月前，女友出差去了国外。他刚拨了手机，却又迟疑了：这可是国际长途啊！这时，他又看了看那两部电话，忽然想到：我都快是公司的人了，他们是大公司，不会在乎一点儿电话费吧？于是便拿起电话："喂，莎莎吗？告诉你一个好消息，总裁已经……"

恰在这时，另一部电话响起。

"先生，您的电话。"女秘书拿着电话冲着陈翰说道。

"对不起，小陈，刚才我的话宣布作废。通过DVP监控，你没能闯过最后一关，实在抱歉……"总裁在电话里温和地说。

"为什么？"陈翰呆呆地问。

女秘书惋惜地摇摇头，叹道："唉，您和许多人一样，都忽略了一个微小的细节。在没有成为公司正式员工之前，明明身上有手机，干嘛不用手机呢？"

就是因为这样一个小小的细节问题，陈翰与这个让他期待已久的职位失之交臂。懊悔，苦恼……

一个不在乎细节，只注重粗线条的人，一般很难有很大的成就。粗心的人往往难以觉察一些细微的东西，而许多失败的事情正是由于忽略这些细节造成的。

比如，一个粗心的财务人员由于忽视了一个小数点，很可能造成公司经济上的巨大损失；一个大意的安装人员，由于装错了一个螺丝钉，就很有可能造成重大事故。因此，粗心大意的人任何时候都很难胜任大事，只有细心的人才能注重每一个细节，打造精品，打造成功。

总有一些浮躁之人，过于相信自己，藐视一切，看不起小事，

认为成大事者不必拘于小节，因此，做事马马虎虎、大大咧咧，直到造成重大失误时才懂得细节的重要性。

老子曾说："天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。"这句话精辟地指出了欲想成就一番事业，就必须从简单的事情做起，从细微之处入手的道理。

也许很多人都知道加加林这位英雄，因为他是第一个进入太空的宇航员。但是你知道当时为什么在众多人中独独选择了他吗？苏联官方的回答是多年不变："因为加加林具备了以下无可争辩的品格：坚定的爱国精神、对飞行成功的坚定信念、优秀的体质、乐观主义精神、随机应变的智能、勤奋好学的态度。"

对于这种回答，大家显然是不能满足的，因为当时20多个参加训练的航天员，无一不具备这些最基本的素质，加加林并不比别人突出。

直到多年以后，首批航天员队的领导之一卡尔诺夫透露，在当时的几个人选中，加加林原本是当年的三号人选，基本上没有上天的希望，世界首位宇航员的任务本来安排的是一号邦达连科。可就在即将升空前的3月23日，邦达连科在充满纯氧的船舱训练结束时，随手将擦拭传感器的酒精棉扔到一块电极板上，船舱顿时引发大火，邦达连科被烧伤后不治身亡。

有关方面马上召开紧急会议，研究新的上天人选，会上出现两种意见，在原二号季托夫和三号加加林之间争执不下，应该说他们都很优秀，都有第一个上天的理由。最后，著名飞船总设计师科罗廖夫发表意见拍板赞成加加林，他就谈了一个理由，据他观察，参加训练20多个宇航员中，每次进入飞船训练时，只有加加林一人不怕麻烦，脱下靴子，只穿袜子进入座舱。就是这个细小的举动一下子赢得了科罗廖夫的好感。他感到这个27岁的青年既懂规矩，认真细致，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，于是他毅然决定让加加

林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

邦达连科因为一个不经意的动作，不仅失去千载难逢的大好机遇，还牺牲了自己宝贵的生命；加加林则通过一个细节，表现了细致认真的素质和珍爱他人劳动成果的修养，在竞争中胜出，一飞冲天，成为永载历史的世界第一飞人。

事实上，不论什么事，都是由一些细节组成的。我们纵观古今中外成功者，他们之所以能有杰出的成就，往往都是注重生活细节的。托尔斯泰曾说过："一个人的价值不是以数量而是以他的深度来衡量的，成功者的共同特点，就是能做小事情，能够抓住生活中的一些细节。"

思考题（十一）

1．为什么要在工作中脚踏实地，从小事和最基础的事情做起？这样做的意义是什么？

____

____

____

2．怎样才能“爱上自己的工作”，全身心地投入到工作中去？爱岗敬业与自身素质提高具有怎样的联系？

____

____

____

3．为什么要在工作中反省自己？怎样才能做到这一点？

____

____

____

____

4．怎样理解“细节决定成败”这句话？工作不细会产生哪些严重的后果？怎样才能把事情做“细”？

____

____

____

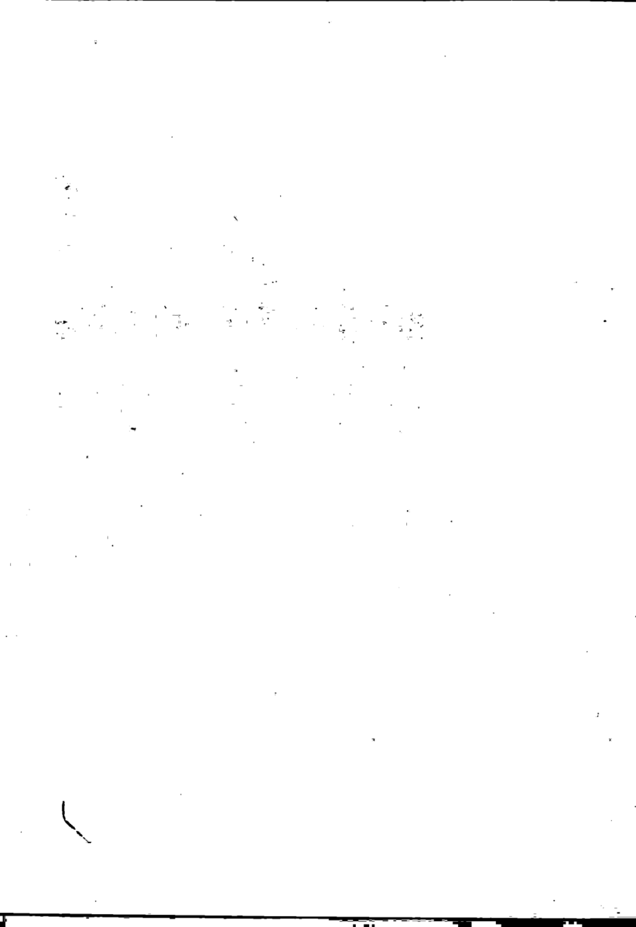




第12章 勇于承担责任，拒绝浮躁

勇于承担责任不失为杜绝浮躁的一种方法。责任心价值百万。一个在工作中敢于承担责任的人，一定会被老板或自己的上司器重。因为他们知道，只有敢于承担责任的人才会尽最大努力把工作做好。







1. 工作意味着责任

何为“责任”？语言学家告诉我们，责任，即“分内应做的事”或者说是“应尽的职责”。“责任”两字大家并不陌生，甚至也是许多人经常挂在口头上的一个词。但是，能真正理解其内涵的人，能时刻树立责任观念，处处体现责任意识的可能并不多。

工作意味着责任。无论你处于什么岗位，责任会让你的潜力得到充分发挥，会使你克制一时的意气用事，会改变自己的不良嗜好及减少惰性，会让你分秒必争、放弃暂时的私利，会让你更加顾全大局，会让你更具有包容心、耐心甚至自我牺牲精神……总之，责任是我们克服内心浮躁和一切不良心态的良药。

责任是一种意识，只有具有这种意识才能把工作做好。

一个替人割草打工的男孩打电话给布鲁斯太太说：“您需不需要割草工？”

布鲁斯太太回答说：“不需要了，我已有割草工了。”

男孩又说：“我会帮您拔掉草丛中的杂草。”

布鲁斯太太说：“我的割草工已经做的很好了。”

男孩又说：“我会帮您把草与走道的四周割齐。”

布鲁斯太太说：“我的割草工已经做得非常出色了。谢谢你，我不需要新的割草工。”



男孩便挂了电话，男孩旁边的朋友问他：“你不是就在布鲁斯太太那儿割草打工吗？为什么还要打这样的电话？”

男孩说：“我只是想知道我做的怎么样？”

能够时常问自己“我做的怎么样？别人满意吗？”这就是一种责任。

美国前教育部长威廉·贝内特曾说：“工作是需要我们用生命去做的事。对于工作，我们又怎能去懈怠它、轻视它、践踏它呢？我们需要尽职尽责地去把它们做好。”

明确自己的责任，并勇敢地去承担，无论对于自己还是对于公司都是应该的，这是作为每一个企业员工应尽的义务。任何时候，我们不能放弃肩上的责任，不管从事什么样的工作，遭遇什么样的待遇，我们都需要尽职尽责。

美国独立联盟主席杰克·法里斯曾对人说起少年时的一段经历。

在杰克·法里斯13岁的时候，他开始在他父母的加油站工作。那个加油站里有3个加油泵、2条修车地沟和1间打蜡房。法里斯想学修车，但是他的父亲却让他先在前台做接待顾客的工作。

每当有汽车开进加油站，法里斯必须在车子停稳前就站到司机门前，然后忙着去检查油量、蓄电池、传动带、胶皮管和水箱。法里斯注意到，如果他干得好的话，顾客大多还会再一次光临。于是，法里斯总是会尽可能地多做一些事情，比如帮助顾客擦去车身、挡风玻璃和车灯上的灰尘和污渍。

有一段时间，有一位老太太，每周都会开着她的车来清洗和打蜡。这个车的车内地板凹陷极深，打扫起来很麻烦。而且，这位老太太很难打交道，每次当法里斯把她的车清洗好后，她都要再仔细检查一遍，还一再让法里斯重新打扫，直到清除掉每一缕棉绒和灰尘，她才会感到满意。

经历过几次这样的事情之后，小小的法里斯终于忍受不了了，他不愿意再侍候她了，于是他就告诉了父亲。法里斯没有想到，父亲对他说的话是："孩子，记住，这是你的工作！不管顾客说什么或做什么，你都要记住做好你的工作，并以应有的礼貌去对待顾客，这是你的工作职责。"

父亲的话深深地震动了小小年纪的法里斯。后来，法里斯说道："正是在加油站的工作使我学到了严格的职业道德和应该如何对待顾客。这些东西在我以后的职业经历中起到了十分重要的作用。"

"记住，这是你的工作！"每一个员工都应该记住，这是你的工作，就意味着你要承担起你的工作职责。

生活对每个人都是公平的，总会给每个人以回报的，无论是荣誉还是财富，条件是你必须转变自己的思想和认识，努力培养自己尽职尽责的工作精神。

丘吉尔有一句名言："伟大的代价就是责任。"世界上很多伟人在拥有崇高地位的同时，也担负着常人无法担负的责任。记住伟人的名言，借鉴伟人的风范，只有对自己的工作负责，成功才会向你招手。



2．逃避解决不了问题

做事浮躁的人，很容易在工作中出现问题，而有一些不负责任的人在工作出现问题时，首先考虑的不是自身的原因，而是把问题归咎于外界或者他人。

“是别人的错，与我无关”；

“客户太挑剔，否则早成交了”；

“经理没布置清楚”。

……

在管理者看来，这些都是逃避责任的无理借口。

这些借口并不能掩盖已经出现的问题，这些理由不会减轻你所要承担的责任，更不会让你把责任推掉。

与其挖空心思找各种理由来逃避责任，还不如想一想怎么做能够真正承担起责任，把出现的损失降到最低点。

能力达不到可能会出问题，但出问题并不仅仅是能力的原因。

有些人在出了问题后说：“谁都不想出错，我也不是故意想出错，关键是我就这么大的能力，我已经尽了力。”这看似是一个很无辜的解释，的确很让人同情，但是无论怎么样，该承担的责任一点都不会少，想逃避的责任也绝不可能逃避掉。

不是故意出错，就说明可能就是不小心不认真才出错的，一

个对待工作不小心不认真的员工又怎么能够把工作完成得圆满出色呢？如果一个公司的财务人员在汇款时不小心写错了一个账号，他的一个不小心，可能就会使公司蒙受巨大的损失。

面对工作中的困难，许多人要么摆出一副运筹帷幄、决胜千里的架势；要么高谈阔论，似乎所有问题在他们面前都可以轻易扫除。然而在具体执行中，就开始瞻前顾后、焦虑不安，甚至退避三舍。

在有利与不利两种形势之间，许多人会趋吉避凶，因为逃避可以暂时逃脱可能的惩罚，也可以继续保持自己良好的形象。然而，逃避是一种懦弱的表现，更是自我发现的最大绊脚石。麦迪逊是美国著名心理学家，他在《心理疾病》一书中说道："病态心理中，最隐蔽又最严重的是怯懦。"而想要克服怯懦，就要敢于承担责任。

有一些员工，在对待工作中出现的问题时，总是想着找借口逃避，时常把"如果"挂在嘴边，逢人便说："如果当初我不那样做就好了"、"如果当初我那样做就好了"、"如果我有一个好上司就好了"，等等。其实，这并不是对失败原因的正确总结，而是一种逃避现实的态度。这样下去不但于事无补，还会使人变得更加浮躁。我们应该清醒地认识到，逃避并不能真正地解决问题，敢于承担责任才会把损失降到最低。



3. 敷衍工作就是敷衍自己

曾经看过这样一个寓言故事，觉得很受启发。

有一段时间，老农夫一直用牛和骡子一起耕地，耕地工作非常辛苦。年轻的小牛对骡子说："今天我们装病吧，休息休息。"老骡却答道："不行呀，我们需要把工作做完，因为耕种的季节很短呀。"

但小牛还是装病了，农夫给它弄来新鲜的干草和谷物，尽量让它舒服些。等老骡耕种回来，小牛询问地里的情况如何，"没有以前耕种得多，"老骡回答道，"但我们也耕种了相当长一段距离。"小牛又问道："老家伙说我什么没有？""没有。"老骡回答。

第二天，小牛还想偷懒，就再次装病。当老骡从田间回来时，小牛问道："今天怎么样？""还不错，我认为。"老骡答道，"但耕种得还不是太多。"小牛又问道："老家伙说我什么了？""啥也没有对我说，"老骡说，"但是，他停下来和屠夫说了好长时间的话。"

敷衍了事、投机取巧，从短时间看也许会给你带来一时的安逸，但从长远来看，必定是有百害而无一利的，最后难免落得一个悲惨的结局。

威克斯是一家食品公司的销售人员，一天上午他去拜访客户，结果遇到拒绝和冷遇，他的心情简直糟糕透了，仿佛世界末日即将来临。下午下班前威克斯回到公司填工作报表，胡乱写上几笔应付一下拿去交差……一天就这样结束了。

平时没有花时间学习，懒惰、思想消极，从不好好去研究自己的产品和竞争对手的产品，没有明确的计划和目标，从不反省自己一天做了些什么，有哪些经验、教训，从不认真去想一想顾客为什么会拒绝自己，在销售产品的过程中为顾客来带了什么样的服务和满足，当一天和尚撞一天钟，混过一天是一天……这就是威克斯的真实写照。

其实，生活中很多人都同威克斯一样，每天按时起床，准时出现在办公室，却没有按时完成任务；每天早出晚归、忙忙碌碌，却没有尽职尽责。对他们来说，应付就是每天的工作，没有奋斗目标，没有成就感，生活辛苦，却始终一无所获。

而想要在工作中有所收获的唯一方法，就是做事的时候抱着非做成不可的决心，坚持尽善尽美的工作态度，绝不可以敷衍了事。社会学家戴维斯说："放弃了自己对工作的责任，就意味着放弃了自身在这个社会中更好的生存机会。"



4. 不给自己找借口

据美国商业年鉴统计，“二战”后，在世界500强企业中，西点军校培养出来的董事长有1 000多名，副董事长有2 000多名，总经理，董事一级的有5 000多名。任何商学院都没有培养出这么多优秀的经营管理人才。“没有任何借口”是西点军校奉行的最重要的行为准则，是西点军校传授给每一位新生的第一个理念。它强化的是每一位学员想尽办法去完成任何一项任务，而不是为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口。秉承这一理念，无数西点毕业生在人生的各个领域取得了非凡成就。

千万别找借口！在现实生活中，我们缺少的正是那种想尽办法去完成任务，而不是去寻找任何借口的人。在他们身上，体现出一种服从、诚实的态度，一种负责、敬业的精神，一种完善的执行能力。

在工作当中，我们经常能够听到那些浮躁之人所找的各种借口：

“那个客户太挑剔了，我无法满足他”。

“我可以早到的，如果不是下雨”。

“我没有在规定的时间里把事做完，是因为……”

“我没学过”。

“我没有足够的时间”。

"现在是休息时间，半小时后你再来电话"。

"我没有那么多精力"。

"我没办法这么做"。

……"

其实，在每一个借口的背后，都隐藏着丰富的潜台词，只是我们不好意思说出来，甚至我们根本就不愿说出来。借口让我们暂时逃避了困难和责任，获得了些许心理的慰藉。但是，借口的代价却无比高昂，它给我们带来的危害一点也不比其他任何恶习少。

经常给自己找借口会让人在生活、工作和困难面前不思进取，丧失积极进取之心，借口往往会毫无原则地安慰自己，迁就自己，让自己寻找到各种各样的理由逃避责任。

客观地说在工作中遇到一些困难和挫折是必然，选择一种什么样的态度来对待困难和挫折，体现了一个人的修养、态度和意识品质。成功的人从来不为自己找借口。因为，生活和工作中是没有任何借口的。

美国作家阿尔伯特·哈伯德在《致加西亚的信》中讲述了这样一个真实的故事：

美国战争爆发后，美国总统麦金莱急需和西班牙起义军首领加西亚取得联系。

安德鲁·罗文中尉接受了这个光荣而艰巨的任务。没有人确切地知道加西亚在哪里，也没有任何邮件和电报能够送到他手里，只知道他在古巴的广阔的山脉里。

罗文静静地接过信件，没有问"谁是加西亚？""他在哪儿？""我怎么才能找到他？""为什么要我去？"诸如此类与接受任务没有关系的多余的一句话。他只是"静静地接过信件"，把自己所有的精力和全部意志都放在怎样完成任务上。

不难看出，送信人罗文身上集中体现了一种最为珍贵的素质：

执著的敬业精神和对执行任务的忠贞不二。

“没有任何借口”体现的是一种负责，敬业的精神，一种服从，诚实的态度，一种完美的执行能力。

借口是成功路上的绊脚石。不给自己寻找借口，才能在生活和工作中把心思和精力放在追求成功上。不为自己寻找借口，才能在充满困难的境遇中，以积极进取的态度去工作、去做事，才能磨砺自已，挑战自己，战胜困难，越过坎坷。



5. 为公司负责，就是为自己负责

在工作中，总有一些人抱着“为老板、为公司工作”的想法，时常把自己看成是工作的被动接受者，不停地向人抱怨自己是公司、老板的剥削对象，所以，这些人在工作的时候从来没有发挥过积极性和主动性，只是在一天一天对工作的敷衍中与优秀和卓越相距得越来越远，因此也变得越来越浮躁。其实，他们错误地理解了一个问题，自己与公司并不是对立的两极，而是存在着统一的一面，你对公司负责，其实也是在为自己负责。

我们来看一个事例：戴维到一家钢铁公司工作还不到一个月，他工作很努力，他每天都在学习一些新的知识来补充自己非专业的不足，不久他就发现了炼铁的矿石并没有完全充分地冶炼，一些矿石还残留没有被完全冶炼的铁。

他想：如果公司长久的这样下去，岂不是要受到很大的损失。于是，他找到了负责这项工作的工人，并和他说明了问题。可这位工人说：“这又不是你的问题，如果真有问题的话，工程师会和我说的，好像这不是你的工作，最好少管。”

戴维又找到了负责的工程师，对他说明了工作中的问题，工程师听后，不屑地说："我们的技术是一流的，这样的问题应该不会出现，再说，你一个做文员的，这样的问题你也没有发言权。"这位工程师甚至以为，年轻人怎么都这么爱表现自己。

但是，戴维并没有放弃自己的想法，他在不断反问问题的时候还在不断地寻找解决的方法，虽然这个问题和他的专业没有多大关系，但他觉得自己是公司的一员，就应该有责任这样去做。

于是，经过一段时间的学习和研究，他终于找到了问题的答案，并整理出更为合理的资料交给了总工程师。总工程师看后说："年轻人，你反映的问题真是一个问题呀，你说得对。我们公司有一流的技术，出现这样的问题，我也觉得很遗憾，我马上召开会议讨论这个问题。"公司很快解决了这个问题。

后来，公司总经理知道了这件事，不但奖励了戴维，而且还晋升他为负责技术监督的工程师。这对戴维来说，可以算得上是职业上的一次飞跃。本来他只是一个文员，离工程师的位置还有很远。但总经理说："由你的行为态度和努力，我相信没有人能比你更胜任这项工作了！"

从表面上看，戴维的行为是在为公司少受损失而做努力，实际上他也是这么做到的。但我们看到的结果证明，他所做的一切都得到了承认，并得到了实现自己价值的砝码，最终的受益者还是他本人。从这里我们也看到了，公司与员工二者其实是统一的——公司需要负责而有能力的员工才能开展业务、达成目标；而员工则需要依赖公司提供的平台才能发挥出自己的聪明才智。

身为公司的一名员工，你应该认识到员工与公司之间统一的一面，为公司的目标去努力，也就是在为自己的目标而努力。有了这样的心，自然就会消除对公司和老板的敌意，工作起来更加努力，也就不会再浮躁。



所以，在工作中，你要明白，个人的成功是建立在团队成功的基础上的，没有公司的快速成长，也就不可能获得自己所期望的回报。公司与员工之间是“一损俱损，一荣俱荣”的关系，为公司负责，也就是在为你自己负责。



6．主动承担责任

浮躁在工作中的一个表现就是频繁跳槽，可你知道吗？跳槽有时正是源于逃避责任。由于一些人对工作不能尽职尽责，所以会遗留下一个又一个难以解决的问题，当这些问题堆积如山时，他们只能望而却步。于是，换一个工作或跳槽的思想就会萌发。但是，等到了一个新的岗位之后还会如此恶性循环下去。而想要阻止这样的事情发生，克服浮躁情绪，不仅要尽职尽责，有时还要学会去主动承担责任。

麦克伦曾经聘用了一位年轻的小姐当助手，替他拆阅、分类及回复他的大部分私人信件。当时她的工作是听麦克伦口述记录信的内容。她的薪水和其他从事相类似工作的人大致相同。

有一天，麦克伦口述了下面这句格言，并要求她用打字机把它打下来：记住，你唯一的限制就是你自己脑海中所设立的那个限制。

当她把打好的纸张交还给麦克伦时，她说：你的格言使我获得了一个想法，对你、我都很有价值。

从那天起，麦克伦可以看得出，这件事在她脑中留下了极为深刻的印象。她开始在用完晚餐后回到办公室来，并且从事不是她分内而且也没有报酬的工作。她开始把写好的回信送到麦克伦的办公桌来。

她已经研究过麦克伦的风格，因此，这些信回复得跟麦克伦自己所能写的完全一样好。她一直保持着这个习惯，直到麦克伦的私人秘书辞职为止。当麦克伦开始找人来填补这位秘书的空缺时，他很自然地想到这位小姐。

这位小姐在麦克伦还未正式给她这项职位之前她已经主动地接受了这项职位。由于她在下班之后，没有支领加班费的情况下，对自己加以训练，终于使自己有资格出任麦克伦属下人员中最好的一个职位。

不仅如此，由于这位年轻小姐的办事效率太高了，麦克伦已经多次提高她的薪水。她使自己变得对麦克伦极有价值，因此，麦克伦不能失去她。

主动承担责任，可能会占用我们更多的休息时间，会增大我们的工作压力，但是换一种思维来想，责任承担得越多，说明我们比其他人越强，对于组织的价值越大。负有责任，可以让我们的能力和智慧得到充分的发挥施展，而在这个过程中，我们也会得到组织、领导、同事的认可。更多的认可会给我们带来更多的发展提升的机会，也才能承担起组织交给我们更大的责任。我们来看一个事例：

董明珠1990年加入格力公司，是从一个最底层的空调销售员做到格力电器总裁的。十几年来，尽管她始终是一个打工者的身份，但格力电器的每一项工作，都像她自己的事业一样，她已经完全把自己融入了这个公司中。

刚加入格力不久，董明珠就被公司派到安徽省去做销售。上任之前，她的前任销售员有一批欠款尚未追回，本来这一工作不属于她的范畴，公司会有专人来处理。但董明珠认为既然是她分管的区域，就要由她负责到底。于是，她一口接下讨债这块难啃的骨头。但她万没有想到，这次讨债却是前所未有的辛苦。欠债方的负责人



是一个雷打不动、刀枪不入的人物，任凭你如何软磨硬泡，他就是不闻不问，岿然不动。如果换作一般的人，可能早就放弃了，但董明珠偏要撑下去，她天天去堵门口，直到把他堵到办公室，你要么还钱，要么退货。否则从现在开始，你走到哪里我跟到哪里！就这样一直僵持了40天，那位如同铁佛一般的负责人实在招架不住，终于将尚未卖出的空调原封退还。

董明珠深尝此次讨债之苦，自此之后她向公司提出建议，打破游戏规则，一定实行先款后货，绝不赊账的原则。在公司的大力支持和她的全力执行下，董明珠所建立的这条营销原则，随后成为格力空调在业界独树一帜的规矩。

本来不归自己管的讨债事情，但董明珠毫不犹豫地承担下来，她将自己的无私和热忱奉献给了公司，体现了她的职业忠诚，因此也得到了巨大的回报。

然而与之相比，在我们的周围总会有这样一些员工，他们认为，只有那些有权力的人才有责任，而自己只是一名普通员工，没什么责任可言。其实，这种想法大错特错，没有意识到责任并不等于没有责任，没有意识到责任就是对责任的另一种逃避，每个员工都要认识到自己承担着企业责任的事实。

没有哪一位老板会对没有责任意识的员工给予深深的信任，没有多少人会面临大是大非的抉择，也没有多少人的责任感会经受大是大非的考验，但是，从平时的小事却可以看出一个员工是否真的对企业有责任感，是否真的忠诚，这也是考核员工的一个重要方面。

所以，想要得到老板的赏识，想要在事业上有所作为，就应该具备一双睿智的眼睛去发现责任，然后积极主动地去承担责任，这样，才能体现自己的忠诚，使自己获得认可和信任，进而实现自身价值的最大化。



7. 细节之处见责任

人们常说："天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。"意思是，再难的事也要从简单的开始，再大的事也要从小事做起。生命中的大事皆由小事累积而成，没有小事的累积，也就成就不了大事，把小事做到位，大事自然就做好了。

现在的年轻人往往心高气傲，对小事不屑一顾，以"大丈夫处世，当扫天下，安事一屋？"自诩。胸怀大志，欲"扫除天下"固然可贵，然而殊不知，"一屋不扫，何以扫天下？"没有脚踏实地的磨练，没有细微之处的千锤百炼，怎会有"燕雀安知鸿鹄之志哉"的磅礴大气。

浮躁是细节的大敌，也是忽略细节的根源，做为一个有远大抱负的人亟须克服心浮气躁、患得患失的思想。克服浮躁之气的根本在于注意平和自我，脚踏实地，关注工作中的每一个细节，敢于承担己任。

有一句话说："魔鬼就在细节之中"。事物的发展是一个由小到大，由量变到质变的过程，当存在微小的隐患，如果不给予足够的重视和正确及时的处理，就会留下无穷后患。

2004年2月15日，吉林市中百商厦发生特大火灾，造成54人死亡、70余人受伤，经济损失难以估量，对社会的负面影响更是难以

用数字来形容。而导致这场特大火灾的直接和间接原因是什么呢？事后查明原因有三：一是火灾是由中百商厦雇员于洪新在仓库吸烟所引发；二是在此之前，中百商厦未能及时整改火灾隐患，消防安全措施也没有得到落实；三是火灾发生当天，值班人员又擅自离岗，致使民众未能及时疏散，最终酿成了悲剧。而这三方面无一不涉及到员工责任心问题。

先听听吸烟致火的于洪新事后的忏悔："我不小心把烟头丢在仓库里，没有踩灭，造成了这样的后果，我深感后悔。我后悔自己的防火意识太差，就这么一个小烟头，惹了这么大的祸。如果世界上有后悔药，就是用我的命去换，也值得。"第二方面原因——没有及时整改火灾隐患。这时许多人常认为："着什么急，不见得这两天就出事"，如果往另外一面想：万一出事呢？想想出事的后果，想必就会立即整改。第三方面原因——值班人员擅自离岗。干什么去了？显然他认为："不可能离开一会儿就出事吧！"

这一探究，这起特大火灾事故与吉林市中百商厦的员工责任心缺失严重相关。其实许多企业巨人轰然崩塌都与员工的责任心缺失有关。而员工的责任心缺失，又与企业经营员工责任心的能力有关。

俗话说：润物细无声。其实，一个人的责任心常常体现在细节之处，因为不可能每天都遇到惊天动地的大事，做出力挽狂澜的惊人之举。需要责任心的地方，并不一定都马上涉及企业的生存，反而往往是那些看似无大碍的小节之处。而这些小节的积累，往往就注定了企业和个人的命运。

刚毕业的大学生王芳在应聘到一家公司的车间统计员工作，她所要做的就是每天和一大堆繁冗、枯燥的数字打交道。

走上岗位之初，她觉得这项工作太枯燥、乏味了，于是工作起来也是漫不经心。后来，是一次错误，为王芳敲响了责任警钟。

一次，因为自己的粗心，看错了一个数字，也没有多检查，便匆匆将报表呈给了上级领导。幸运的是，细心的领导发现了错误，将王芳叫到了办公室。

“只要多检查一下，就能发现这个显而易见的错误。”王芳说，当时自己一看报表，就特别惭愧。领导将这个数据可能带来的一系列负面影响，说给了她听，顿时让她心中一惊。

那时她才深刻地体会到，自己的工作虽然琐碎，但是十分重要，公司根据她每天提供的质量报表，了解成本运算情况，监测生产过程中的问题，思考生产工艺如何改进……那些看着不起眼的数据，可谓影响甚广，关系着公司的决策。

责任的警钟响起，王芳开始对自己的工作有了新的认识：公司好比一台大机器，操作工也好，统计员也好，每个工种都是这台机器上的一个零部件，只有每个零件有效地运作起来，公司这台大机器才能好好运行。

从那以后，王芳以十二分的细心和责任心投入到自己的工作，尽管每天仍然做着重复单调的工作，可王芳丝毫不敢懈怠，她一直牢牢记着那次出错给她带来的警示：身在其位谋其政，每份工作，都需要由足够的责任心去浇灌。

细微之处往往最容易使人放松警惕，从而犯错误、栽跟头。而细微之处也往往是一个人真实思想、真实情感的反映，体现出一个人的品格、人格和修养。因此，成大业者若烹小鲜，做大事者必重细节。在工作中关注小事，反映的是一种忠于职守、尽职尽责、一丝不苟、善始善终的职业道德和职业精神修养。



8. 工作不只是为了薪水

具有浮躁心态的人，总是喜欢与人攀比，在工作中时常会拿薪水的丰厚程度来衡量一个人成功与否。在他们的眼中，薪水就等同于一切，包括知识、经验、兴趣、快乐等等，似乎只要有丰厚的薪水，那么这些就都会随之而来。甚至有一些刚出校门的大学生就信誓旦旦地希望自己成为年薪几十万的经理；刚一创业，就期待能像比尔·盖茨一样领袖群伦、富甲一方。

殊不知，薪水只不过是工作的一种报偿方式，虽然是最直接的一种，但绝不是唯一的一种。一个人如果只为薪水而工作，没有更高远一些的自我提升和发展的意识，工作起来也就没有了主动参与的积极性，总是被强迫做事，自己也会觉得很累。

其实，无论薪水高低，工作中尽职尽责、积极进取，能使自己得到内心的平安，这往往也是事业成功者与失败者之间的不同之处。

琼斯在来到一家进出口公司工作后不久，很快便被晋升为经理助理，这让周围所有人都惊讶不已。一天，琼斯的一位朋友，怀着强烈的好奇心向他询问个中原因。

琼斯是这样说的："其实，这个很简单。当我刚开始去这家公司工作时，我就发现，每天下班后，所有人都回家了，但是，经理

大卫先生依然留在办公室内工作，而且会一直工作到很晚。另外，我还注意到，在这段时间内，大卫先生经常寻找一个人帮他把公文包拿来，或是替他做些重要的服务。于是，我决心下班后也留下来，待在办公室里。虽然没有人要求我这么做，但我认为我应该这么做，如果需要，我可以为大卫先生提供任何他所需要的服务。

另外，我还可以利用这段时间为明天的工作做一些准备，抽空多了解一些工作方面的知识和信息。就这样，时间久了，大卫先生就养成了有事叫我的习惯，这就是我的秘诀。”

琼斯这样做是为了获得更高的薪水吗？显然不是。事实上他也确实并没有因此而得到物质方面的奖励，但是由于他的尽职尽责，他的工作总是很出色，业绩很突出，他也因此得到了老板赏识和一个成功晋升的机会。

很多成功的经验也在告诉我们：有时可以不去计较个人薪水的多少，只是每天保持积极的心态、尽责地工作，不但获得内心的充实和宁静，也会获得他人的赞许和大家的认同，当然，升迁、加薪和奖励的机会也随之而来，并能够最终获得公司的肯定和器重。

而且在这个过程中，不仅活跃了你的思想，增进了你的智慧、丰富了你的阅历，也为你更美好的明天铺平了道路。

另外，有一项重要的心理学调查显示：当金钱在达到某种程度之后就不再诱人了。他们曾经问一些事业成功的人士，在他们没有优厚的金钱回报下，是否还继续从事自己的工作？大部分人的回答都是：“绝对是！我不会有丝毫改变，因为我热爱自己的工作。”

可以这样说：即使你还没有达到那种境界，但如果忠于自我的话，就会发现金钱只不过是许多种报酬中的一种。虽然目前得到的报酬远远比不上付出，但尽职尽责，长此以往，就会由此发展出一种不同寻常的能力，而这种能力能够使你在任何不利的环境中无往而不胜。

● 思考题（十二）●

1．怎样理解工作和责任之间的关系？怎样做才是尽职尽责呢？

2．在工作中出现问题时应该怎样去做？对待工作的态度是什么？

3．怎样理解公司与员工之间的关系？为什么说为公司负责，就是为自己负责？

4．工作的最终目的是什么？怎样看待工作与薪水、升职间的关系？它们又与责任存在哪些必然联系？

后　记

通过对本书的阅读，我们知道了浮躁是一种不良情绪，是一种不可取的生活态度。它能使优秀的人变得平庸，使聪明的人变得愚蠢，使胜利者跌人失败的深渊。如果一个企业浮躁，这个浮躁的企业终会没落；如果一个人浮躁，这个浮躁的人终会失去自我。做学问也好，办企业也罢，以及自谋生路，都来不得半点浮躁。

在你经历了失败和多次的不如意之后，不妨想一想，“我的心是否浮躁”，“我为什么会浮躁”，“怎样才能驱除心灵的浮躁”……不要灰心，不要气馁，寻找到了原因，你的精神就会振作起来，你就会开始新的突破，当你终于发现，浮躁是可以战胜的，那么你就会感受到内心深处蕴藏着巨大的潜力。拍去身上的尘沙，便可抛却心中的浮躁！